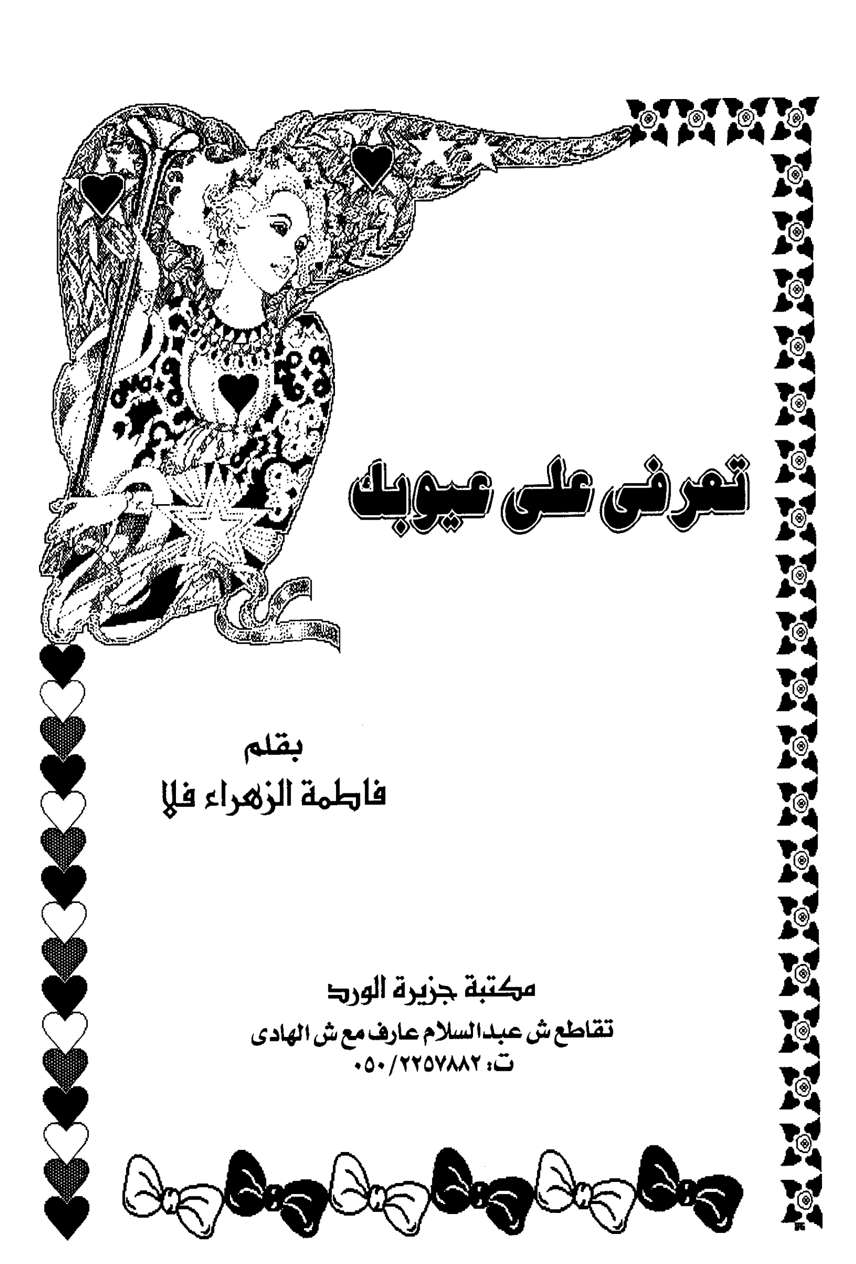


تعرفى على عيوبك

بقلم

فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع
٢٠٠٣/٢٩٣٥

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

تقــديــم

عزيزتي المرأة. هل تؤمنين بالمثل القائل - مرايه الحب عمياء بالتأكيد كلنا نعرف تماماً هذا المثل وكثيرا ماقلناه إذا وجدنا رجلا يسير مع امرأة قبيحة لكنه يحبها.. يهواها فلم يسعنا إلا أن نقول أنه أعمي وبالتالي فإن المثل ينطبق عليهما..

وأنت عزيزتي حواء أدري بعوييك بل تتفحصيها وتعديها عيبا.. عيبا فلو كانت أنفك كبيرة فأنت أول شخص يعلم ذلك بل أحياناً تتخذين منها مجالاً للسخرية مع أقرب المقربين لك.

وإذا كان فمك متسعاً ولك ضباً يبرز أسنانك فأنت أيضاً بلا مناسبة تجعلى الآخرين يضحكون حين تصفينه بأنه مثل فم اسماعيل ياسين أو عيونك ضيقة مثل عيون زينات صدقى أو أن ساقيك فى نحافة أرجل الكنب ولا تخلو حواء فينا من عيب ظاهر أو داخلى لكن عليك عزيزتى حواء أن تبحثى عن شىء يخفى هذا العيب وإننا فى هذا العصر الحديث الذى وصل بالمرأة أن تكون ملكة جمال عن طريق عمليات التجميل المختلفة.

والجمال شعور ينبع من داخلنا لمقاييس اصطلحنا عليها وإنما نعترف بجمال الشىء الذى إذا إنفعلنا به وتجاوبنا معه.. إذاً فالجمال مثل الحب ليس صورة عامة خارجية ولكنه إحساس ذاتى ينبع من أعماق نفوسنا ولذا نراه يختلف نتيجة إختلاف أذواقنا.

إذن الجمال شىء نسبى يختلف فى تقديره بإختلاف نفسية كل شخص ومن شخص لآخر وكذلك من شعب لشعب ومن مجتمع لآخر.

فمثلاً نرى أن مقاييس الجمال عند الإغريق غيرها عند قدماء المصريين والجمال فى الصين غيره فى أواسط أفريقيا أو فى أمريكا وتتحكم فى ذلك عدة عوامل منها الطبيعة الجغرافية والعادات والثقافات والتقاليد وما أجمل أن تكون المرأة كاملة فالكمال والجمال هما ضالتنا المنشودة فى جميع أدوار حياتنا وهما أهم عناصر الحياة الإنسانية السعيدة.

إن الجمال بدون الكمال كالجسد بلا روح وكالبستان بدون أزهار وإذا أضفنا

إلى الكمال والجمال والصحة والرشاقة والأخلاق الفاضلة أى الروح الرياضية العالية.

وأنا هنا بدورى أتوجه للمرأة أياً كان شكلها أو كان جمالها متواضع فالجمال يكمن فى الروح والعقل وكم من إمرأة جميلة تخلب الألباب وإذا ما تحدثت إليها وجدت عقل دجاجة فنفرت منها نفوراً شديداً.

وكم من نساء لا يمتلكن جمال الشكل ولكن يمتلكن جمال الروح والخلق وقد قال الشاعر العربى

ليس الجمال بأثواب تزيننا

إن الجمالَ جمالُ العلمِ والأدب

وقد استطاع «دافيد ارنولد» أستاذ الصحة الأمريكى بمعاونة تلاميذه أن يقدر عناصر الجمال فى المرأة كما يراها الرجال فقام بحصر هذه العناصر وأعطى كل عنصر منها نسبة فى المائة حسب التقدير الشخصى لكل طالب ثم أخذ متوسط الدرجات للجميع وفيما يلى نتيجة هذه الدراسة والعناصر التى يجب أن تكتمل فى المرأة لتصبح جميلة وأنيقة وكلها جاذبية وأنوثة فى نظر الرجال.

١ ـ الشكل العام (٢٠ درجة)

الوزن والطول من أهم هذه العناصر . إن الرجال أول ما يطلبون فى المرأة هو كمال القوام والرشاقة جسم ممتلىء متماسك كله تناسق . قوام متوسط الطول رقبة ثابته . نهدان بارزان . بطن مسطح . ضامر . ردفان مستديران . ساقان ممتلئتان . من هنا نجد أن القوام من ناحية الوزن والطول يحصل وحده على ٢٠ درجة من المائة درجة المقدرة للمثل الأعلى فى جمال المرأة.

الشعر النظيف (٥ درجات)

إن الشعر النظيف اللامع الممشط بعناية يأتى فى المرتبة الثانية من عناصر الجمال الأنوثى ويحصل الشعر وحده على ٥ درجات من المائة درجة المقدرة.

العينان الجميلتان (٥ درجات)

قال البعض إنها يجب أن تأتيا فى المرتبة الأولى من مفاتن المرأة ولكن العيون كقاعدة عامة ليست عنصراً يؤدى إلى علاقات دائمة.. صحيح أن الرجال تعجبهم الأعين الجميلة ولكن من المشكوك فيه أنهم يقررون الزواج على أساسها فقط وقد خصصت ٥ درجات للعيون إثنان منها لما فيها من لمعان وانتباه وواحدة لكونهما غير بادية الإجهاد وتحوطهما الخطوط والتجاعيد أما الدرجتان الباقيتان فهما لبياضهما وصفائهما.

الفم السليم (٥ درجات)

يأتى بعد ذلك دور الفم فقد حصل على ٥ درجات هو الآخر فى إحصائية الجاذبية إثنان منها للبسمة السعيدة التى تعلوه دائماً وجاءت لكونه خالياً من علامات التنفس التى هى وظيفة الأنف الرئيسية

الأسنان السليمة (٥ درجات)

لقد أعطيت الأسنان ٥ درجات أيضاً ٣ درجات للعناية بها وسلامتها ونظافتها ودرجتان لإنتظام الأسنان وتساويها.

البشرة الجميلة (١٠ درجات)

أما البشرة فقد أعطيت لها مكانة كبرى بين مفاتن الجسم درجتان لنقائها ودرجتان لحسن لونها ـ درجة واحدة لنعومتها ـ درجتان لنضارتها وحيويتها درجتان لحالة الجلد الموجود تحت العينين إذا كان مشدوداً يدل على الحيوية والشباب ـ درجة واحدة للون الذقن والشفاه الطبيعى.

الأيدى الناعمة (٣ درجات)

لقد خصصت للأيدى كذلك ٥ درجات - درجتان لنظافتها - درجة لنعومتها - درجتان لنظافة الأظافر والعناية بها.

الأقدام السليمة : (١٠ درجات)

٥ درجات منها إذا كانت عادية فى حجمها وشكلها وكانت حافتها الداخلية مستقيمة تماماً من العقب إلى الإبهام (أى ليست بها أى تفلطح أما الدرجات الخمس الباقية فملاءمة الحذاء للقدم.

الوقفة الجميلة ٧ درجات

حصلت الوقفة الجميلة على سبع درجات - درجة منها إذا كان الكتفان متساويين فى الإرتفاع - درجة إذا كان الذراعان مرتخيين - درجة إذا كان خط الجسم فى مستوى رأسى واحد غير مكسور عند منطقة البطن (بمعنى أن تكون المعدة غير بارزة للأمام).

درجتان إذا كان القدمان مفترفقتين قليلاً ومتوازيتين أما باقى الدرجات السبع فيختص بها وضع الجسم فى حالج الجلوس، مثلاً درجة إذا كان الجزء الأسفل من «السلسلة الفقرية» ملتصقا بمؤخر المقعد وليس ملقى بإهمال للأمام والدرجة الأخيرة إذا كان الذراعان فى استرخاء والركبتان تكادان تلتصان ولكن بدون تشوه (أى مستقيمتان) (القدمان متوازيتان) ويزداد جمال المرأة فى جلستها إذا كانت قدماها متقاطعتين عند الركبتين وتميلان قليلاً إلى الجنب جالسة وساقاها منفرجتين.

المشية الصحيحة (٣ درجات)

أخذت ثلاث درجات. درجة لتناسق الجسم كله أثناء المشى - درجة إذا كانت أصبع القدم متجهة للأمام تماماً درجة إذا كانت الخطوة مرتبة وثابتة منتظمة نشيطة.

السمع الجيد (٣ درجات)

المقصود بالسمع الجيد هو القدرة على سماع الحديث على بعد لا يقل عن ١٦ قدماً أو حوالى خمسة أمتار

النظر السليم (٥ درجات)

ويقصد بالنظر السليم القدرة على الكتابة العادية على بعد طول الذراع بدون إجهاد للعينين.

الصحة الجيدة (١٠ درجات)

٥ درجات منها للجسد السليم الممتلىء بالحيوية والنشاط ٣ درجات لضبط التنفس وانتظامه مما يوحى إلى الآخرين بالثقة - درجتان للصوت السليم الخالى من عيوب الحدة والخشونة مثل السرسعة والخنف.

الملابس الأنيقة (٥ درجات)

خصصت للملابس أيضاً ٥ درجات لما لها من أهمية فى إظهار جمال المرأة فالثياب الأنيقة تزيد من جاذبية المرأة وتعمل على إبراز محاسن ومفاتن جسدها.

هذه عزيزتى حواء المقاييس الجمالية التى على أساسها تكون المرأة جميلة وجذابة ١٠٠ ٪ وجميلة أيضاً إذا اتبعت نظاماً صحياً فى حياتك مع مزاولة تمريناتك الرياضية وتغذيتك السليمة والكافية - فيمكن أن يكون شعرك لامعاً مصقولاً إذا إعتنيت بغسله وتنظيفه وتصفيفه وكذلك تغذيته بالزيوت المركبة الخاصة بالشعر. ويمكن أيضاً أن تكون عيونك لامعة ومشرقة إذا إعتنيت بغسلها وأخذت قسطاً كافياً من النوم لراحتها وزاولت المشى لمسافات معتدلة مع إستنشاق الهواء الطلق النقى واستعملت الحمامات الباردة المنشطة وتناولت الخضروات والفواكه الطازجة واللبن.

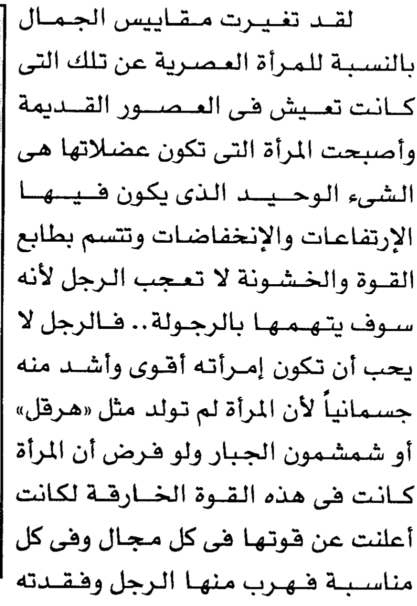
وجمال الأقدام يتحقق لك بالعناية التامة بهما من راحة ونظافة والقيام

بأنواع النشاط الرياضى المختلف مثل المشى وتمرينات القدمين التى تعمل على زيادة مرونة وقوة المفاصل والعضلات الخاصة بها ويجب أن توجه للقدمين عناية خاصة بالتدليك المنتظم والحمامات الخاصة بالقدمين.

. أما الوقفة السليمة الصحيحة بالتدليك المنتظم والحمامات الخاصة بالقدمين أما الوقفة السليمة الصحيحة فيمكنك تأديتها بسهولة وإنتظام وذلك بمحاولة الوقوف مع الإحتفاظ بالكتفين متساويتين ونذكر دائماً عند الجلوس على المقعد مع الإحتفاظ بالنظر للأمام والذقن للداخل والصدر لأعلى.

أما إذا وجدت هبوطاً بعضلات البطن (الكرش) فيمكنك إزالته بالتمرينات الرياضية مع تنظيم الوجبات الغذائية والتدليك الصحى.

هل تغيرت مقاييس الجمال؟





لقد تغيرت مقاييس الجمال بالنسبة للمرأة العصرية عن تلك التى كانت تعيش فى العصور القديمة وأصبحت المرأة التى تكون عضلاتها هى الشىء الوحيد الذى يكون فيها الإرتفاعات والإنخفاضات وتتسم بطابع القوة والخشونة لا تعجب الرجل لأنه سوف يتهمها بالرجولة.. فالرجل لا يحب أن تكون إمرأته أقوى وأشد منه جسمانياً لأن المرأة لم تولد مثل «هرقل» أو شمشمون الجبار ولو فرض أن المرأة كانت فى هذه القوة الخارقة لكانت أعلنت عن قوتها فى كل مجال وفى كل مناسبة فهرب منها الرجل وفقدته للأبد.

وبدلاً من أن يحيطها بحبه وحنانه سوف يشعر بالخوف والرعب منها.

فالمنطق يقول منذ قديم الأزل أن الأقوى هو الرجل الذى يحمى المرأة والأطفال من الحيوانات ومن الأعداء أما مهمة المرأة فهى خاصة جداً ويسعد بها الرجل وهى أن ترعاه وتلد له الأبناء البنين والبنات وهى دائماً تفخر بأن الرجل الذى يرعاها قوى ويحمل القوس فوق ظهره فإستكانت له وتدللت وتباهت بأنوثتها ورقتها .

ولكى تحقق المرأة الجمال يجب أن تكون صحيحة جسمانياً وعليك عزيزتى حواء لكى تصلى إلى الجمال الذى تريدينه والشكل الذى رسمتيه فى خيالك والتناسق المفروض إتباعه لكى تصبحى واحدة من ملكات الجمال لأن تناسق الجسم فى تكوينه وقوته عند الرجل يعتبر بطولة وعند المرأة يعتبر جمالاً.

إذن فالقوة والحزم عند الرجل والرشاقة والجمال والدلال تمتلكها المرأة بلامنافس.

عناصر الجمال



الجمال لابد أولاً أن يتوافر فيه الصحة التى تجعل الدم يتدفق إلى الوجه والشفاه وتدفق الحيوية إلى الجسم وتدفق النبض للتعبير عما نريد.

يقول البعض أن الكمال شىء مستحيل وعلى الناس أن يكتفوا بما هو أقرب إلى الكمال وهبّ فنانو الإغريق وصرخوا فى وجه الرياضيين والفلاسفة فقالوا إن الجسم الإنسانى يحوى من السحر والقداسة ما يغنيه عن نظرية فيثاغورث وقالوا إن كمال الجسم الإنسانى يتحقق إذا جمعنا أجمل الأجزاء وأكثرها تناسقاً وصورناها فى شكل واحد معاً.



إن أى تناسق مهما إختل توازنه كثيراً فيوجد هناك ما يعوضه وهو جمال الوجه وجمال التعبير ولا يمكن أن تكون هناك مقاييس مثالية للجمال.

وبدأ الفنانون يرسمون أشياء كثيرة متناقضة لتحطيم نظريات الجمال وتقول إن الجمال لا يمكن أن يعتمد على النظريات.. إن الجمال هو إحساس ذاتى ينبع من أعماق نفوسنا وجسدوا آلهة الجمال فى امرأة فينوس وهى إمرأة سمينة لو لبست موديل أى فستان من الموديلات الحديثة لأضاعت جهود مصممى الأزياء.

ولم تدل سيقان هذا التمثال على أن صاحبته كانت راقصة باليه ولم تدل أردافها أيضاً على أنها من السباحات الرشيقات ولم يدل ثدياها على أنها فتاة عذراء ناضرة، أى امرأة ناضرة.. ومع ذلك أطلقوا عليها إسم آلهة الجمال حتى الآن ومازال تمثال «فينوس» هو التمثال المرمر الأبيض المفضل لدينا فى تزيين حجرات الإستقبال ونجد فى هذا التمثال أيضاً إن ذراعيه مكسورتان ولكن الأطباء وعلماء التشريح شرحوا حركات تدفقها ونبض عضلاتها وعروقها وقالوا.

- إن هاتين اليدين تدلان على واحدة كانت تغزل أو ممسكة بآلة الغزل والأخرى قريبة من طرف ثيابها فى حركة الغزل أو ربما كانت ممسكة به.

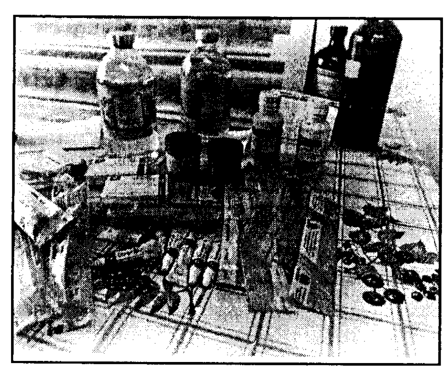
ومعنى هذا كله أن آلهة الجمال كانت إمرأة عاملة فى المنزل وجميلة ومازال ذلك الإحساس بالجمال نشعر به حتى الآن إذا ما رأينا تمثال «فينوس» ولو كان هذا الإحساس بالجمال هو جمال العمل الفنى للمثال الماهر إلا أن فينوس هى التى جعلت هذا العمل الفنى نابضاً حياً فساعدت الفنانين فى إتقان مهارتهم اليدوية ولكن الآن فى عصرنا الحديث وحضارتنا التقدمية بدأ مفهوم الجمال يتغير وأصبح فى تقدم وحركة مستمرة ولم يعد الجمال هو الذى نسمع عنه فى

أساطير ألف ليلة وليلة وإنتهى زمن الجمال الذى كانوا يقولون فيه «عيناها طبق فنجان وأسنانها فرط الرمان ومناخيرها زى النبقة وخدودها تفاح من الجنة».

لقد كنا نسمع عن الأميرة التى ألقت ضفائرها من فوق الجبل ليصعد إليها حبيبها ويخلصها من المارد.

والآن أصبح شعر المرأة قصير جداً ولكنها حسناء مع ذلك.. لذلك وجدنا أن عناصر الجمال أصبحت تتحدد الآن عن طريق..

- جمال الوجه: لم يعد الآن شكله فقد أصبح جمال الوجه هو الذى يدل على شخصية صاحبته بتعبيراته الخاصة ولم تعد هناك أيضاً عاهات تشوه الوجه حتى لو كان فيه أنف مثل أنف «سيرانودى برجيراك» وهو أقبح وأفظع أنف عرفته الإنسانية فتستطيع جراحة التجميل الآن أن تجرى عملية لأى أنف ليصبح مثل أنف «كليو باترا» فى جماله ذلك الأنف الذى غير تاريخ مصر وروما القديمة.



والفم يستطيع أيضاً أن يصبح أكثر جمالاً وأعرض إبتسامة ولكن بإرادتك وبعزيمتك.

وبشرتك المليئة بالحفر أصبحت تعالج بواسطة الكريمات واللوسيونات وخبراء التجميل والتدليك الذين يجعلونها أكثر جمالاً ونعومة.

- وشعرك أصبح من اختصاصات الكوافير والموضة الحديثة.

إن جميع طرق التجميل المختلفة أصبح لها أخصائيون يعملون على

مساعدتك وراحتك وجمالك.. أما شخصيتك وثقافتك وروحك وذكاؤك فكلها من صنعك أنت لذلك فنحن نؤكد على أن الصحة العامة هى كل عناصر الجمال فى المرأة وهذه الصحة يحققها لك النشاط الرياضى الكافى المنتظم والرحلات الخلوية فى الهواء الطلق والإستحمام الجيد والراحة الكافية والتدليك الصحى والغذاء الكافى السليم بما تحتويه من خضروات وحبوب ولحوم وفاكهة وألبان.

لذلك إطمئنى يا صديقتى العزيزة فأنت تستطيعين أن تمتلكى كل عناصر الأنوثة والجاذبية بمزاولتك لما سبق ذكره.

فالجمال من حولنا ولكن كيف يخرج من داخلنا إياك تحزنى لأنك لست جميلة فأنت أجمل الجميلات بشىء من الرتوش وقليل من الماكياج.. وقبل كل هذا إبتسامة رائعة وأناقة بسيطة وثقة بالنفس وأسنان لامعة وقوام متناسق.



إحذرى هذا الجمال

١ ـ الكورسيه



بعض السيدات العصريات وأيضاً الآنسات تعمل على إكتساب قوام ممشوق وجميل فتراهن يتفنن فى إبتكار طرق التجميل المختلفة ولو أمعنا النظر فى قوام المرأة لوجدنا أن أكثر من ٧٥ ٪ من سيدات المجتمع المتحضرات لا يتمتعن بقوام رشيق ويرجع ذلك إلى إتباع أساليب وطرق إظهار الجمال الخاطئة التى ينتج عنها فى الواقع تشويه القوام لا جماله فنرى منهن من ترغب فى إظهار خصرها بمظهر الخصر النحيل فترتدى لذلك المشدات (الكورسيهات) التى ينجم عنها إعاقة السير الطبيعى للدورة الدموية فى التجويف البطنى ومن ثم تأثيرها على أعضائه الداخلية كالقلب والكبد والأمعاء التى تكون غير قادرة على دفع محتوياتها فى إتجاهها الطبيعى.

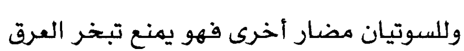
وكذلك الرئتان اللتان يتوقف عنهما التنفس الطبيعى فلا تعتمد المرأة أو الفتاة فى تنفسها إلا على عضلات الصدر العليا كما أن الصدر يصبح مترهلاً فتحد من حمل الحجاب الحاجز فتقل كمية الأكسجين اللازمة للجسم وذلك بسبب قلة مرور الهواء فى الرئتين ويجب علينا أن نعلم أنه لابد لنا من استعمال عضلات الصدر والبطن فى عملية التنفس لكى يؤدى الجهاز التنفسى وظيفته فى حالة طبيعية أما الطريقة الطبيعية لإظهار الخصر النحيل فهى التمرينات الرياضية الخاصة بالجذع والظهر والبطن والجانبين وليست المشدات المصطنعة التى تضره وتفقده وظيفته.

السوتيان



إن السوتيان التى إعتادت عليها معظم السيدات والآنسات لإبراز الثديين المصطنع إن ذلك يدعو إلى إضعاف عضلات الصدر التى تعمل على رفع الثديين إلى أعلى فيترهلان تبعاً لتلك القوة الخارجية التى تحمل عبء القيام بمهمة عضلاتهما الخاصة.

ومن الأخطاء الشائعة عند المرأة إستعمال «السوتيان» استعمالاً متواصلاً فى الليل والنهار لأن «السوتيان» يحد من نشاط الدورة الدموية التى تغذى الثديين ونتيجة لسوء التغذية «الغدة الثديية» أن يضمر الثدى ويصغر أو يكبر ويترهل.



وللسوتيان مضار أخرى فهو يمنع تبخر العرق ويسد مسام التنفس الجلدية وبذلك يعرض الصدر للإصابة بالتسلخات الجلدية والتشققات التى نشاهدها نتيجة إستعمال السوتيان وخاصة المصنوع من نسيج النايلون أو الكاوتشوك لذلك ننصح المرأة بأن يكون إستعمال السوتيان قاصراً على أوقات معينة وظروفها الخاصة فى الذهاب إلى الحفلات أو أثناء قيامها بالأعمال البدنية العنيفة أما بالنسبة للسيدات والفتيات اللاتى يقمن بألوان من الرياضة العنيفة مثل الرقص أو الجمباز أو كرة السلة أو ما شابه ذلك فأفضل أنواع السوتيان لذلك هو الذى يحمل النهدين دون أن يضغطهما وإذا أحسن إختياره وكان من النوع الجيد فإنه يجنب الفتاة تمزق الأنسجة والألياف لأن فى مثل هذه السن المبكرة للفتيات تكون الأنسجة والألياف رقيقة جداً.

الكعب العالى



إننا لا ننكر أن الكعب العالى يظهر القدم فى شكل مقبول . فهو يغطى على ضخامة القدم أو كبرها بحيث تظهر أكثر حسناً وجمالاً من حقيقتها هذا فضلاً عن أنه يخفى قصر القامة.

ونحن نتساءل عن مدى مضار إستعمال الحذاء ذى الكعب العالى؟

فهو يتسبب فى الإخلال بتوازن الجسم فتعمل السيدة على الإحتفاظ بتوازنها وذلك بإضطرارها إلى تقوس الظهر للأمام فتندفع تبعاً لذلك إلى الأمام وهذا ينتج عنه القوام الردىء.

وكذلك تقصر خطوات المرأة عند المشى لأن الكعب العالى لا يسمح لمفصل الركبة بالإمتداد الطبيعى والمرونة اللازمة.

كما أن الكعب العالى يزيد من ميل زاوية الحوض فيؤثر بذلك على الجهاز التناسلى للمرأة كما أنه يعمل على تفلطح القدمين وإيلامهما وإرهاق أربطة مفاصل الساقين.

فنصيحة لكل فتاة أو سيدة يتطلب عملها كثرة المشى بإستعمال أحذية قصيرة الكعب من النوع الرياضى المتسع المريح وكذلك تجنب استعمال السوتيان أو الكورسيه وطرق الجمال المفتعلة حتى يستمتعن بقوام رياضى طبيعى هؤلاء النسوة من ذلك النوعية.

عيوب جسمي كيف أداريها؟



عزيزتى حواء قبل الخوض فى موضوع الجسم وعيوبه هيا بنا نتعرف فى جولة سريعة عن حقائق الجسم البشرى.

يتكون الجسم الإنسانى من خلايا حية وتكون الخلايا أنسجة والأنسجة تكون أعضاء.

- أعضاء الجسم التى تعمل معاً بغرض القيام بعمل رئيسى فى الجسم تكون أنسجة الجسم المختلفة وهى:

- الجهاز التنفسى والجهاز العصبى والجهاز الهضمى والغدد الصماء والجهاز التناسلى.

- بالرغم من تكوين الجسم من أجهزة متعددة فهو يعمل كوحدة متكاملة وليس كأجزاء منفصلة متباعدة وهذه الأجهزة تعمل بتعاون وتوافق تام.

- تتوقف صحة المرأة ولياقتها البدنية على كفاءة جميع هذه الأجهزة - فإذا ما توقف جزء من أجزاء هذا المصنع الكبير سرعان ما يقف إنتاجه أى سرعان ما تسوء صحة المرأة فإذا ضعف القلب أو قلت قدرة الرئتين على تزويد الجسم بالأكسجين اللازم له وإذا قلت كفاءة مقدرة الجهاز الهضمى أو إذا عجزت العضلات عن إنتاج الحركة اللازمة فسرعان ما تضعف صحة حواء.

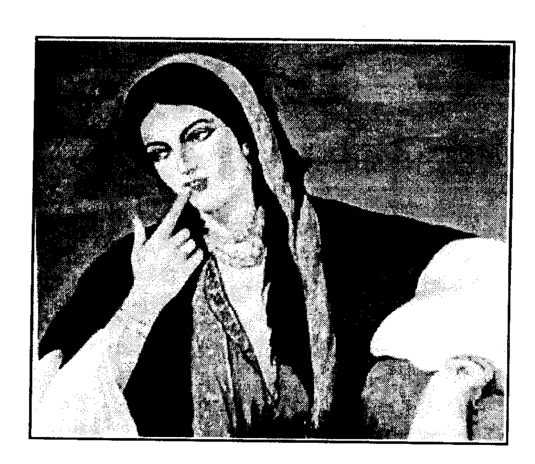
- لحسن الحظ أن كل امرأة لها القدرة على الإحتفاظ بمصنع جسمها فى حالة جيدة جداً إذا اتبعت النصائح والإرشادات الخاصة بالتغذية والتدريب البدنى والعناية بالأسنان والصحة العامة وطرق الترويح السليمة والوقاية من الأمراض.

- إن أجسامنا تشبه أجسام الحيوانات وفى الوقت نفسه تشبه الآلة

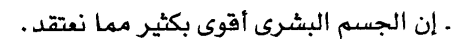
البخارية فى نواح كثيرة ولكنها تختلف عنهما فى نواحٍ أخرى كثيرة متعددة التعقيد والتركيب.

- إن جسم الإنسان يختلف عن الحيوان والآلة البخارية فى أن حياته لا تتوقف على توفير الغذاء أو الوقود فقط ولكن على النواحى الأخرى للصحة الشخصية مثل الصحة الفعلية والنفسية والروحية لأن لها قيمتها الكبيرة فى حياتنا.

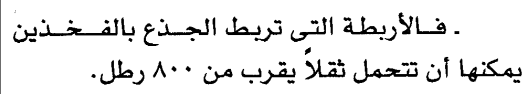
- ينبغى علينا أن نجرى إختبارات طبية دورية على جميع أجهزة وأجزاء جسمنا.



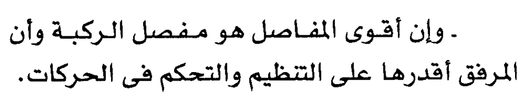
تعرفى على جسمك



- إن الجسم البشرى أقوى بكثير مما نعتقد.



- فالأربطة التى تربط الجذع بالفخذين يمكنها أن تتحمل ثقلاً يقرب من ٨٠٠ رطل.



- وإن أقوى المفاصل هو مفصل الركبة وأن المرفق أقدرها على التنظيم والتحكم فى الحركات.

- وأن عدد عظام الجسم سواء مفردة أو مزدوجة تبلغ (٢٠٦) مائتين وست عظمات وأقواها جميعاً عظمة الفك السفلى.

- وأن أقوى عضلات الجسم هى عضلات الفكين.

- وأن سرعة العضلات كبيرة جداً فتستطيع لاعبة البيانو الماهرة تحريك ٧٤٠ مفتاحاً بيدها اليمنى كل دقيقة.

- وأن أصغر العضلات هى العضلة الصوتية ويمكنها أن تتحرك ٢٥ حركة فى الثانية.

- وأن أكبر العضلات عملاً هى عضلة الحجاب الحاجز التى تبدأ عملها منذ صيحة الولادة حتى الممات.

- وأن الحجاب الحاجز قام فى حوالى ٢٣ سنة بما يقرب من نصف مليون حركة.

- وأن الأنف يمنع مرور ذرات الأتربة التى لا ترى إلا بالمجهر.

- وأن كل شهيق من الهواء الطلق يحتوى على ١٢٥ مليون ذرة.

- وأن الأنف يحجز أثناء الحياة حوالى ٢٥ رطلاً من الأتربة.

وأنك تسيرين حوالى ٢٠ ألف خطوة يومياً وأننا نسير فى أثناء حياتنا خطوات تكفينا للف حول الكرة الأرضية ثلاث مرات.

جسمك ثروة متنقلة



من الطريف أن يعرف كل منا أن جسمه يتكون من عناصر غريبة تصلح للأستعمال فى المطبخ أو فى غسل الملابس أو إشعال النار وما إلى ذلك فهو يشتمل على:

- ١٤٠ رطلاً من الماء تكفى لملء برميل سعته ١٠ جالون.
- دهن يكفى لصنع ٧ قوالب من الصابون.
- كربون يمكن أن يصنع ٩٠٠٠ قلم رصاص.
- ملح تبلغ كميته من ٣٠ - ٤٠ ملعقة شاى.
- فسفور يمكن أن يصنع مسمار طويل أو عشرون دبوساً للورق.
- جير يكفى لطلاء حظيرة للأرانب مثلاً.
- كمية من البوتاسيوم تكفى لقدح زناد مدفع من لعب الأطفال.
- مغنسيوم يكفى لعمل جرعة من المسهلات.

نصائح لفتيات اليوم



لا ترتدى سوتيان ضاغط بدرجة كبيرة على الصدر فهذا من شأنه جذب الأكتاف وذلك بسبب ضغط المشد تحت منطقة الصدر مما يجعلك تميلين من حين لآخر للأمام للتخلص من الضغط الذى يسببه لك مشد الظهر اللجوء أحياناً إلى وقفة غير لائقة وذلك بثنى إحدى الركبتين قليلاً مع حمل ثقل الجسم كله على الساق الأخرى مما يتسبب فى عدم إستقامة باقى أجزاء الجسم. بعض النساء يعتقدن أن هذه الوقفة

تظهـر الأنوثة ولكنهن فى نفس الوقت يجهلن أنها تؤدى إلى إرهاق الحـوض ونتوء العضلات.

. حركة الرأس اللاشعورية التى تلجأ إليها حواء ذات الشعر الطويل لدفع الشعر من جانب لآخر هذه الحركة تتسبب فى إرهاق عضلات الرقبة مما يؤدى إلى شعورك بالألم فى هذه المنطقة.

. إرتداء حذاء منبسط أو ذوى كعب عالى فهذه الأحذية تؤدى إلى شعورك بالتعب وآلام فى أسفل الظهر وتكونين عرضة للإصابة فى رسغ القدم وخير الأحذية هى ذات الكعب المربع ذو الإرتفاع المتوسط.

. حمل سماعة التليفون بين الأذن والكتف مع القيام بعمل آخر فى نفس الوقت فإنك بهذه الطريقة تستغلين عضلات الكتف والرقبة لحمل سماعة التليفون دون استعمال يدك وهذا بدوره يؤدى إلى إرهاق هذه العضلات مما يسبب شعور بالألم فى عضلات الرقبة.

. ثنى الرقبة للقراءة أو مشاهده التليفزيون أثناء الإستلقاء على وسادة هذا الوضع من شأنه إرهاق العضلات مما يؤدى إلى الشعور بالألم فى العضلات التى على جانبى الرقبة فمعظم الذين يشكون من آلام الرقبة يكتشفون أن السبب هو وضع الجلوس الخطأ أثناء مشاهدة التليفزيون أو قراءة جريدة الصباح بهذا الوضع قبل النهوض من الفراش أو فى المساء حين يلجأ البعض للقراءة قبل الخلود للنوم، وأفضل وضع للجلوس هو إستقامة الجزع حتى لا يؤثر على إهاق عضلاتك على شعورك بالألم.

. الإرتكاز على كوع واحد أثناء فترة الإسترخاء وقراءة بعض المجلات فهذا الشعور يؤدى أيضاً بدوره إلى إرهاق عضلات منطقة الكتف ومن ثم الشعور بالألم.

. النوم على البطن فإن النوم بهذه الطريقة يجعلك تديرين رقبتك فى الإتجاهين طوال فترة النوم ومن الصعب على عضلات رقبتك تحمل مثل هذه الحركة مما يؤدى إلى شعورك بالألم فى عضلات رقبتك وعدم شعورك بالراحة عند الإستيقاظ كذلك يجب تجنب النوم على وسائد مرتفعة.

جلدك.. عنوان جمالك



يعتبر الكثير من الناس أن جلد الإنسان أقل أجزاء الجسم أهمية لأن الجلد فى نظرهم لا يعدو أن يكون غطاء ناعماً محبوكاً يستر كل ما تحته من لحم وشحم وعظم إبتداء من قمة الرأس وإنتهاء بأخمص القدم ومن ثم يبدو جسم الإنسان فى صورة مقبولة بدلاً من أن يظهر فى هيئة جذرية بعيدة عن التناسق والقبول. ولو لم يكن للجلد غير هذه الميزة لكان خليقاً بأن يتبوأ مكاناً أرفع من التقدير فما بالك إذا كانت له مزايا أخرى كثيرة، والجلد ليس غطاء جميلاً فحسب ولكنه فى الوقت نفسه وقاية إذ يرد عن الجسم كل ما قد يتعرض من أخطار خارجية فى حدود إستطاعته بإعتباره خط الدفاع الأول، فالجلد له فوائد كثيرة فهو يقاوم هجوم الميكروبات ولدغ الحشرات وقد يتحمل آثار التعرض للحرائق والشظايا والمواد الكيماوية والسوائل الساخنة وما إلى ذلك من أمور لا تخلو منها حياة الإنسان وسواء كانت المعركة التى تنشب بين الجسم والخطر الخارجى صغيرة أو كبيرة فمشاركة الجلد فيها من البداية إلى النهاية أمر يجب ألا نهرب منه ولا نحيد عنه ولأنه بحكم موقعه بين جنود المعركة أول ما يصاب وآخر ما يشفى.

أمراض الصيف



عزيزتى حواء وكل أفراد الأسرة ما أن يأتى الصيف حتى تصاب الأسرة كلها بالذعر من الحرارة وخطورتها على الجسم وأهمها.

- سرعة تكاثر البيكتيريا ووجود الحشرات وأشرها الذباب.

- سرعة وزيادة إفرازات الغدد العرقية والدهنية.

- أشعة الشمس الحارقة والملتهبة.

. وأغلب الأمراض لا تظهر إلا صيفاً وهى المجموعة التى تتأثر بالعامل الثالث وهو التعرض للشمس كذلك فإن هناك مجموعة أخرى من الأمراض الجلدية توجد أيضاً شتاء لكنها نتيجة للعاملين الأولين وهى سرعة إفراز الغدة الدرقية والدهنية وتكاثر البيكتيريا فإنها تزداد سوءا كذلك يؤثر تعاطى العقاقير مثل أدوية السلفا والمضادات الحيوية وغيرها مع التعرض للشمس فهذه الأدوية تجعل الجلد حساساً للضوء وعند التعرض للشمس ويصاب الجلد بإحمرار وحكة وقد تظهر حويصلات مائية ولذلك ننصح كل مريض يتعاطى مثل هذه العقاقير بعدم التعرض للشمس أو الجلوس على شاطىء البحر أو الذهاب إلى حمامات السباحة ومن الأمراض الجلدية التى تكثر صيفاً والتى نرى أثرها عندما نصادف سيدة وفى يدها بقع بنية اللون ذات أشكال مختلفة.. وقد تظهر على الظهر أو الصدر وهذه البقع تنتج من استخدام كولونيا الليمون لأن قشر الليمون يحتوى على زيت يسمى زيت البرجموت وعند ملامسة الجلد لهذا النوع من الزيوت مع وجود أشعة الشمس تزداد حساسية الجلد لها وينتج عن ذلك تلوين الجلد وعلاج مثل هذه الحالات بسيط وهو أولاً أن نطمئن المريض بتعريفه السبب والنصيحة بالإمتناع عنه أما العلاج فهو مركب من ماء الأكسجين وحامض الساليسليل مع تعاطى أقراص (فيتامين ج) وقد ينتج تلوين الجلد إذا لامس عن طريق الخطأ مس الميلادنينين وهذا المس يستخدم فى علاج الثعلبة والبهاق.

والنمش والطفح الجلدى والخزاز الضوئى من أمراض الصيف إلا أن هذه الأمراض الجلدية ذات المضاعفات الخطيرة والتى تشدد فيها التعليمات بعدم التعرض للشمس فهى الذئبة الحمراء وجفاف البشرة المبقع.

والجلد أكثر أجزاء الجسم زيادة فى الحساسية للضوء وقد يلتهب الجلد عند التعرض للضوء والشمس بعد إستعمال بعض العقاقير وفى هذه الحالات يغمق لون الجلد بعد الإلتهاب ويصبح سريع التأثير بالضوء أو الشمس بعد ذلك أو عند التعرض البسيط فى المستقبل وكثيراً ما يترك الطفح الجلدى آثاراً بالجلد قد تكون دائمة.

حبوب الوجه.. ماذا أفعل لتزول؟

الشباب دائماً هم الذين يعانون من هذه الحبوب التى تشوه الجمال الناضر والبشرة الملساء الصافية فيهرولون الى الكبار يصرخون... ماذا أفعل؟

أنواع الحبوب



١ ـ حبوب صغيرة بيضاء: وتحس عندما نضع الأصابع على البشرة فنحسها فنعرف أن هناك جسماً صغيراً تحت الجلد يكون خشناً على البشرة الملساء. وفى الواقع هذا الجسم الصغير الذى يظهر كنقطة بيضاء ما هو سوى تجمع دهنى تحت بشرة الوجه وتكثر أما فى الجبهة أو على الخدين أو حول العينين (بعد التعرض للشمس مدة طويلة)

كيف نتخلص منها



فى كثير من الأحيان تزول وحدها كما جاءت ولكن إذا لم تزول تخلصى منها بنفسك وذلك بواسطة إبرة طبية وبرأس الإبرة ترفعين الجلد تماماً فوق هذه النقطة أو (الحبة) عندما تحسين بوجودها ثم بواسطة محرمتين من الورق تضغطين والنتيجة تخرج حبة وكأنها لؤلؤة بيضاء قاسية وتترك مكانها أثراً صغيراً لا يرى إنما الأثر يختفى فى غضون أيام. إذا بقى الأثر محمراً وأن الجلد قد إلتهب. لابد بعدها من الذهاب للطبيب.

٢ ـ حبوب صغيرة سوداء: المسام فى البشرة هى باب الخروج للغدد العرقية تحت الجلد وفى الوجه وعلى العنق نملهن هذه الغدد بين أربعمائة وتسعمائة غدة فى السنتيمتر المربع الواحد.

والحبوب السوداء ليست (سدادات) صغيرة ولكنها فى الواقع إفرازات هذه الغدد تجمدت ثم اسودت بعد إلتقائها بالغبار الذى يصطدم بالماء.

كيف يتخلص منها؟



ولابد من التخلص منها لكى تتركى لمسامك الحرية فى التنفس لابد أن تكون يداك نظيفتان عندما تريدين فعل ذلك كأن تكونى خارجة من الحمام إذ لابد أن تكون البشرة فى أفضل حالة من النظافة ثم بواسطة منديلين من الورق شدى على النقطة السوداء فإذا لم تخرج فى المرة الأولى لا تحاولى كثيراً فهى مازالت ميتة ولكن لا تتركيها وحاولى مرة بعد مرة وستخرج.

وإذا كانت الحبوب السوداء تظهر على ذقنك وجبهتك فإنتبهى ألا تحكى هذه الأماكن أوقات النهار فالأيدى بالتأكيد ملوثة وتسبب النقط السوداء لذلك فإن نظافة البشرة شىء هام جداً وضرورى للغاية خاصة قبل النوم.

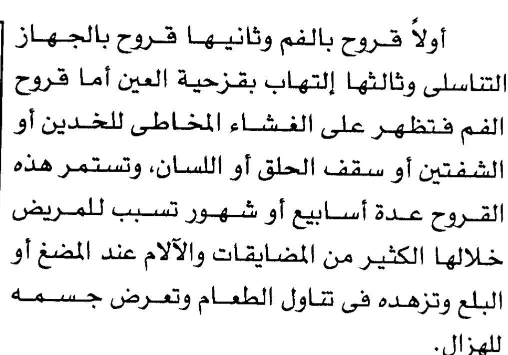
ونصيحة لكل فتاة بألا تكثر من إستخدام المساحيق وأدوات الماكياج وهى فى هذه السن الحرجة حيث أن هذه المساحيق تزيد من التهابات البشرة وتسبب تجاعيدها.

ما هو مرض بهجت

مر قرن من الزمان والعالم لا يعرف شيئاً عن مرض أسمه «بهجت» ولكن لم تكد تمضى بضع سنوات من القرن الحالى حتى حظا الدكتور «بلايث» الخطوة الأولى فى سبيل الكشف عنه والتعريف به وتبع ذلك خطوات قام بها علماء آخرون لا يتسع المقام لذكرهم حتى استطاع طبيب تركى يدعى بهجت أن يتناول الموضوع على نحو من التفصيل والتوضيح شد إليه الأنظار وهيأ له الظروف التى ساعدت على أن يحظى دون سائر زملائه من الرواد الذين سبقوه بأن ينسب هذا المرض إليه وأن يعرف منذ ذلك الحين باسم «مرض بهجت» غير أن هذا المرض الرهيب ظل أكثر من ربع قرن وهو لا يلقى فى بلادنا غير صدى ضئيل لا يكاد يسمع على أساس من الظن أن حالاته نادرة فى بلادنا وعلى الرغم أن غايتنا بهذا المرض الخطير تتصاعد بخطوات ملحوظة فقد كان إلى عهد مضى بل وفى الوقت

الحاضر راجعاً إلى أن له أعراضاً متعددة ومتنوعة يبدو كل منها لأول وهلة داخلاً فى إختصاص طبيب معين كطبيب الأسنان أو طبيب الجلد أو طبيب الحنجرة أو العيون أو التناسلية وغالباً ما يحصر كل هؤلاء الأطباء كل منهم ما يعتبره داخلاً فى دائرة اختصاصه دون أن يلقى بالاً إلى ما يعتبر إثنين على الأقل من أعراضه الأساسية الثلاثة

أعراض مرض بهجت





أولاً قروح بالفم وثانيها قروح بالجهاز التناسلى وثالثها إلتهاب بقزحية العين أما قروح الفم فتظهر على الغشاء المخاطى للخدين أو الشفتين أو سقف الحلق أو اللسان، وتستمر هذه القروح عدة أسابيع أو شهور تسبب للمريض خلالها الكثير من المضايقات والآلام عند المضغ أو البلع وتزهده فى تناول الطعام وتعرض جسمه للهزال.

أما قروح الجهاز التناسلى فتظهر على أجزائه الخارجية للتقيح ويضطر المريض إلى تغيير ملابسه الداخلية عدة مرات فى اليوم الواحد بسبب ما تفرزه تلك القروح من صديد وهذا المرض ينتج عن متاعب ومشكلات نفسية وإجتماعية ومالية، إذا داهمت الإنسان وهو على أعتاب الزواج وأما إلتهاب قزحية العين فأخطر أعراض المرض جميعاً لاسيما إذا أزمن وشمل العينين مما يتسبب فى إحداث ألم وإحمرار أو صعوبة فى الرؤية وقد تصل إلى فقد البصر كله.

ويرى العلماء أن «مرض بهجت» يرجع إلى إلتهاب فى الأوعية الدموية للأعضاء المصابة به ويرى آخرون أن السبب الحقيقى هو إختلال جهاز المناعة فى جسم المريض مما يؤدى إلى إفراز الجهاز عدة عناصر مضادة تهاجم أنسجة الجسم بدلاً من التصدى للدفاع عنها كما تقضى بذلك وظيفته الأصلية وقد دلت الإحصاءات أن نسبة الإصابة بين الذكور والإناث تعادل ٩ : ١ كما لوحظ أن أكثر الإصابات تقع فيما بين سن العشرين والأربعين. ولازالت الأسباب مجهولة.

ماذا تعرفى عن مرض الإكزيما

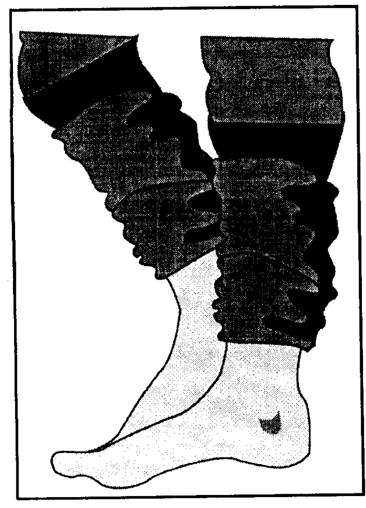
ذهبت المريضة إلى الطبيب تستطلع ما بها من مرض فأجابها الطبيب إنه مرض الإكزيما فما كان منها إلا أن أجابت فى دهشة وما هى الإكزيما؟

- الإكزيما .. كلمة يونانية معناها التهبت وظهرت لأول مرة عام ٥٤٣ أى بعد ميلاد المسيح وقد اختلفت أعراض الإكزيما على الجلد واختلف مجرى المرض حسب أنواعه وهى أنواع معقدة يمكن تبسيطها على الشكل التالى.

الإكزيما العادية التى يعثر فيها على نوعين نوع حاد ونوع مزمن وهذا النوع الأخير يؤدى إلى إصابة البشرة بجراح بسيطة متواصلة عن طريق المواد الكيماوية وهذه تؤدى إلى تهيج البشرة فتصاب بالجفاف وتلتهب وتظهر فى الذين يعملون فى محطات البنزين والمعماريون وربات البيوت اللذين تتعرض أياديهم للمواد الكيميائية.

الكالو..

أعانى من الكالو.. ما هو علاجه؟

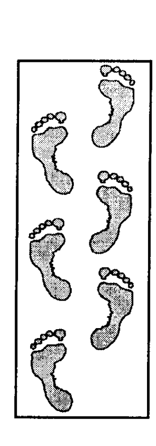


الكالو ينتج من ضغط خارجى على سطح الجلد (الضغط الخارجى) وقد ينتج من حذاء غير ملائم للقدم فالحذاء الضيق يؤدى إلى ضغط على سطح الجلد فى مواضع معينة والحذاء الواسع أيضاً إلى كالو لأن القدم فى محاولتها للتكيف داخل الحذاء ولذلك لم يعرف الكالو إلا بعد أن عرف الإنسان الأحذية.

والكالو ليس مقتصراً على القدم ولكنه قد يظهر فى مناطق أخرى حيث يكون هناك ضغط خارجى فى بعض الحرف وأشهرها الكالو الذى يحدث على الفك فى من يعزفون

الكمان فيحدث الكالو عند ملامسة الكمان لسطح الجلد على الفك وقد يحدث الكالو فى بعض اليدين وفى بعض العمال الذين يزاولون العمل الشاق. لكن معظم الآتين للعلاج يشكون من كالو القدمين لأن الضغط الخارجى يؤذى سطح الجلد وينتج عن ذلك أن سطحه يبدأ فى إفراز مادة قرنية بكمية كبيرة فى منطقة معينة وهى ما نسميه بالكالو وهذه المادة القرنية نتيجة للضغط تتصلب لدرجة أنك لو أمسكت بقطعة من الكالو بين يديك بعد إزالتها فإنك قد لا تميز بينها وبين زلطة فإذا ما كانت هذه الزلطة على سطح جلد قدمك ومشيت بها فتخيل أنت ما يحدث من ألم.

طرق علاج كالو القدمين



وهى تفادى حدوث ذلك باستعمال الأحذية المناسبة للقدم التى لا هى بالواسعة ولا بالضيقة وقد يظهر الكالو على القدم نتيجة لإصابات القدم فى الحوادث المختلفة مما يؤثر على شكله وفى مثل هذه الأحوال ننصح بعمل حذاء خاص مناسب يمنع التشوهات الحادة بالقدم أما إذا حدث الكالو فعلا فأحسن علاج هو وضع القدم فى ماء دافىء لمدة ربع ساعة ثم إزالة الكالو بموس جديد فيخرج الكالو على طبقات ثم بعد ذلك يستخدم مس معين لإزالة الجزء المتبقى.

بعض التغيرات فى الجلد

مثل خطوط حمراء متشعبة كالشبكة تصيب الأماكن التى تتعرض لوسائل التدفئة غير الصحية كإستخدام الفحم أو الأعشاب المحترقة أو الأفران كما يحدث فى الريف مثلاً. إن هذا من شأنه أن يؤدى إلى حدوث تغيرات فى الجلد قد يصاحبه شعور بحرقان فى البشرة وبالذات فى الأجزاء المعرضة للهواء الخارجى مثل الوجه واليدين وتظهر بعض الخشونة مع بعض القشور الدقيقة جداً وينصح عندئذ بإستخدام بعض الكريمات المغذية للبشرة

الجرب

اد خلال فصل الشتاء ويسجل أرقامه من أعداد المصابين التى تفوق الحسابات وذلك نتيجة لإهمال قواعد الصحة العامة أو الأزدحام والإلتصاق أثناء النوم مما يسبب سهولة انتقال العدوى أى أن قلة الإستحمام أثناء هذا الفصل مع عدم التهوية الجيدة لغرف النوم أو الفراش يساعدان على حدوثه.

الأكزيما

وهى تصيب الأطفال الرضع عادة وتتركز فى الوجنتين أو الوجه كله ويرجع ازدياد حدوثها خلال الشتاء إلى إستخدام الصوف فى الملابس للحماية من البرد ويعتبر الصوف من أهم المواد المسببة لهذه الاكزيما

البشرة الدهنية نعمة



وعلى الرغم من المضايقات التى قد تسببها البشرة الدهنية فإن البحوث الحديثة قد أثبتت أن البشرة الدهنية نعمة وقد اتضح أنه فى حالة وجود البشرة الدهنية تنخفض نسبة الكولسترول فى الدم وكذلك باقى أنواع الدهون فى الدم والتى يؤدى ارتفاعها إلى زيادة الإستعداد للإصابة بتصلب الشرايين

وقد أكدت التجارب وجود ارتباط بين زيادة تدهن الجلد مع إنخفاض نسبة الدهون فى الدم.

ويبدو أن الجلد يقوم بالتخلص مما يزيد على حاجة الجسم من هذه الدهون.

وبعبارة أخرى فإن أصحاب البشرة الدهنية أقل استعداداً للإصابة بتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

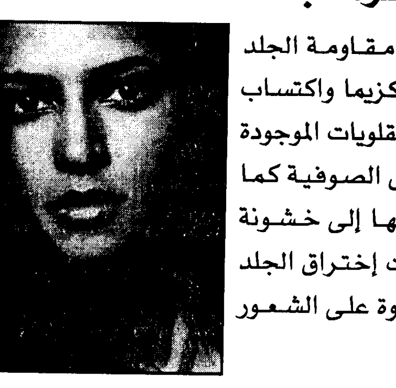
البشرة الجافة وأسبابها

أغلب حالات الشكوى من جفاف البشرة يرجع إلى أسباب خارجية مثل كثرة استعمال الصابون أو كثرة التعرض من خلال العمل اليومى للبنزين أو الزيوت المعدنية إذ أنها تؤدى إلى إذابة الدهون التى تغطى الجلد وهكذا يحدث جفاف البشرة فى المناطق المعرضة لهذه المؤثرات.

العلاج المناسب لجفاف البشرة

هناك بعض المراهم التى قد تسبب حساسية فى الجلد ويصاحب الحساسية إلتهاب وجفاف فى البشرة مما يؤدى إلى الإحساس بالحاجةإلى المزيد من استعمال هذه الدهون والنتيجة زيادة الشعور بجفاف البشرة ولذلك نجد المريض بحاجة مستمرة إلى المراهم والواقع أن الدواء هنا سبب الداء.

متاعب البشرة الجافة

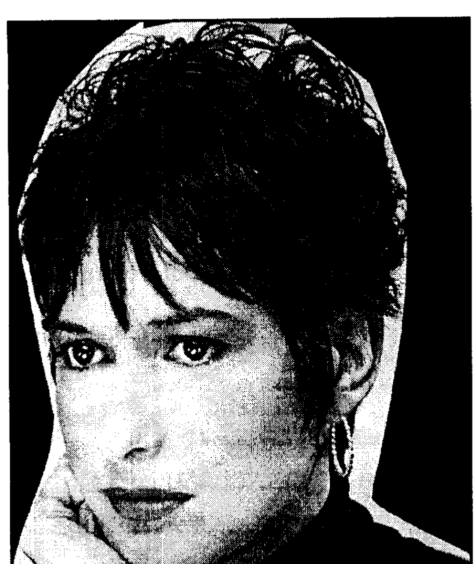


تؤدى البشرة الجافة إلى ضعف مقاومة الجلد وإلى استعداده للإصابة ببعض أنواع الاكزيما واكتساب الحساسية للمواد الكيميائية خصوصاً القلويات الموجودة فى وزيادة التهيج عند التعرض للملابس الصوفية كما يؤدى جفاف البشرة وفقدانها مرونتها إلى خشونة البشرة وتشققها مما يسهل للميكروبات إختراق الجلد مسببة الدمامل والخراريج هذا علاوة على الشعور بالهرش الذى تسببه البشرة الجافة.

العلاج خير وقاية من متاعب البشرة الدهنية هو العناية بإزالة هذه الدهون بإستمرار وذلك عن طريق الغسل بالماء والصابون وهذا يكفى لعلاج معظم حالات تدهن البشرة أما حالات حب الشباب فيجب إستشارة الطبيب تجنباً للمضاعفات.

التجاعيد

ما هى التجاعيد؟ ما سببها؟



إنهـا طيـات من الجلد الموجودة فقط على الوجه والعنق والتى تسببها العضلات عندما تتـقلص هناك نوعـان من التجاعيد:

(١) التجاعيد التعبيرية لا علاقة للأعمار بها وهى كما يدل إسـمها تعطى تعبيراً للوجه يستثنى من ذلك الأطفال وحسب لأن وجوههم أقل تعبيراً وممتلئة أكثر بالدهون.

كلما كان الوجه معبراً ازدادت تجاعيده والتى لا علاقة لها إطلاقاً بالشيخوخة

تظهر الطيتان اللتان تنزلان من الأنف إلى الفم بين العشرين والثلاثين سنة إذاً ليست الشيخوخة المسببة لها.

«التجاعيد التعبيرية» هى

- على الجبهة أفقياً بين الحاجبين وعمودياً (تجاعيد الأسد)

- طيات الفم.

- طيات الإبتسامة: على زاوية العين فى بداية العمر لا تكون هذه الطيات نهائية تظهر تجاعيد الإبتسامة وتختفى عندما تتوقف الإبتسامة. إنها تقلصات

عضلية تزول عندما يحدث استرخاء.

وتبدأ هذه الطيات شيئاً فشيئاً بتهشيم البشرة وتترك آثاراً بشكل دائم فتصبح تجاعيد حقيقية.

(ب) تجاعيد العمر. لا يلتبس الأمر على أحد عندما نصف العمر بأن الوجه فى الأربعين أملس وقد يكون مجعداً وهذا يرتبط بنوعية البشرة وبالعناية بها وبطريقة حياة الشخص يسبب الزمن هذه التجاعيد ويسببها ايضاً تأثير: الشمس ـ البرد ـ الهواء ـ سوء التغذية ـ الأرق ـ العمل ـ الهموم.. إلخ

نتيجة ذلك وعند الشيخوخة تصبح البشرة أكثر نعومة وتجف وتتقطع أليافها المطاطة وتصبح العضلات ليفية وهكذا تتكون التجاعيد ولكن يجب معرفة شىء وهو أن الزمن أقل أهمية من الأسباب التى ذكرت وأنه يمكن الوقاية أن تؤخر تلف البشرة بضع سنوات.

وتجاعيد الرجل هى أقل عادة من تجاعيد المرأة لسببين

١ ـ لأن شعر الجسم عند الرجل يمدد البشرة ويمنعها من التجعد.

٢ ـ لأن بشرته الأكثر خشونة والأقل نعومة والأقل جمالاً ببطء أكثر.

العلاج

عندما تثبت التجاعيد يمكن اليوم أن تصلح عمليات التجميل ما أفسده الدهر عن طريق تقشير البشرة.

النهدان



يجب على كل امرأة أن تتفحص صدرها مرتين فى الشهر لإكتشاف سرطان الثدى فى الوقت المناسب حتى يمكن معالجته والشفاء منه أما الإنتظار فيجعله مميتاً.

وجمال النهدين مرتبط إلى حد كبير بالعمل الصحيح للمبيض يكتنزان عند البلوغ ويتهدلان بعد سن اليأس.

والصدور الجميلة نادرة فى الثامنة عشرة ٤٠٪ فقط من النساء يتمتعن بنهود جميلة وتنخفض هذه النسبة بسرعة: فى الخامسة والعشرين إلى أقل من ٢٠٪ وفى الخامسة والثلاثين ٥٠٪..

سيدة رشيقة فى الخامسة والستين رياضية مستقيمة الجسم دائما زادت إلى الحد الأقصى وخلال كل حياتها من صلابة هيكلها العظمى وعضلات الظهر والصدر التى دفعت نهديها إلى الأمام. يكون نهدا النساء اللواتى يبقين منحنيات الظهر متهدلين.. أيضاً سن اليأس واستنادا إلى نصيحة طبيب النساء كانت تتناول دواء تدخل فى أساس تركيبه مادة الاستروجين والذى كان يحل محل الهرمونات العاجزة.

مشكلة أخرى



فتاة فى العشرين من عمرها مخطوبة، جميلة لديها مشكلة.. نهداها صغيران للغاية وتريد إجراء عملية جراحية.

وهنا يجب إستشارة الطبيب فمن الأسباب الرئيسية لصغر الثدى النقص المبيضى.

وهناك أيضاً المراهم الشرقية العجيبة أو الهرمونات الحديثة أو حمامات التدليك أو الأجهزة الكهربية المعقدة ليست الإعلانات التى تعد بصدر كامل خلال شهرين سوى شعوذة لماذا؟ لأن النهد ليس عضلة يمكن التأثير فيها بوسائل خارجية إنه غدة محاطة بالدهن والكل فى غلاف هش من الجلد مكلفاً بإبقاء النهد منتصباً وإذا لم يكن نمو هذه الغدة التى تتغذى من الهرمونات الأنثوية والإفرازات المبيضية ودون شك الغدة النخامية كافياً يصبح النهد غير موجود أو صغيراً وإذا هى نمت بإفراط أصبح النهد كبيراً وإذا تمدد الجلد وذاب الدهن يتهدل النهد فالحالة الأولى من اختصاص طبيب الغدد أما الحالات الأخرى فمن اختصاص الجراح فقط.

أما العلامات الوحيدة التى تحافظ على جمال النهود فهى وقائية.



١ ـ منع الطفلة أو الصبية من البقاء منحنية الظهر يتسبب القفص الصدرى المقعر والضعيف النمو بوضعية سيئة للنهدين فبدلاً من ابتعاد أحدهما عن الآخر يتدانيان ويتهدلان.

٢ ـ بالنسبة إلى عضلات العنق والظهر التى لا تنمو بما فيه الكفاية لأن هذه العضلات والجلد الذى يغطيها تمسك بالغلاف الجلدى للغدة الثديية هنا أيضاً يجب التصرف بالرياضة البدنية وإجبار الفتاة على البقاء مستقيمة القوام حتى قبل تكوين النهود

٣ ـ تجنب النحول السريع: لأن المحتوى (الغدة والدهون يسبح عندئذ فى الغلاف الجلدى ويسحبه.

٤ ـ تجنب تجاوز الوزن الطبيعى كى لا تصبح النهود كبيرة لأنها تسمن بسرعة.

٥ ـ عدم الإنجاب قبل الخامسة والعشرين وتجنب الولادات المتقاربة جداً ومعالجة النهود اعتباراً من الشهر الثالث للحمل.

٦ ـ عدم الوقوع فى خطأ السنوات الأخيرة الكبير: ألا وهو عدم ارتداء رافعة

النهود (السونتيان) هذا جميل فى الثامنة عشرة من عمرك ولكنه بعد عشر سنوات سيتسبب بصدر تندمين عليه إذ يؤدى عدم إستعمال السونتيان إلى تمدد النسيج الجلدى ولا يعنى التخلى عنها إشارة إلى الحرية بقدر ما هو جهل للمعلومات الوظائفية.

فى الواقع يجب استعمال رافعة النهود ما إن يبدأ النهد فى الظهور.

العلاج

الإغتسال بالمياه الباردة صباحاً ومساءً ممتاز ويجب أن يكون التدليك جيداً وإلا أعطى نتائج عكسية.

ويجب عدم التعرض لجراحات الصدر التجميلية لأنها غير مأمونة العواقب وعلى الرغم أن فن التجميل خطأ خطوات متقدمة.. إلا أنه يجب اختبار أية مراهم من الممكن أن توضع لتجميل الصدر.

الجنس



ليس الجنس من أمراض الجسد فقد يكون من أمراض النفس ويؤدى إلى شيخوخة مبكرة لذلك أصر بعض الأطباء أن يعتبروه أحد المحرمات لدى الملكة إميلى الرئيسية لقد أصبحت زوجة الملك لوى فيليب. ولقد ذهبت فى طى النسيان وبالرغم من ذلك بقى الفرنسيون دون أن يدركوا يعيشون طبقاً لنظرياتها الأخلاقية حتى العشرين سنة الماضية.

لذلك كانت الملكة فيكتوريا امرأة فاضلة إذ اعتبرت أن الفضيلة هى فى جعل الحب واجباً زوجياً. وبالفعل ممارسة الحب أفضل من ممارسة الحرب فالحب مولد الجمال والصحة والشباب ولأن الإنسان بحاجة إلى تشغيل غدده الجنسية ولدت الطبيعة لديه الرغبة ولكن عكس ما يعتقده الكثيرون ليس فقط لإنجاب الأولاد ولكن لأنه عمل إجبارى وأساسى.

وتلعب الهرمونات الجنسية دوراً مهماً فى المحافظة على الشباب وحتى على الحياة إنها يعطى الجسم حيوية. والذين لا يمارسون حياتهم الجنسية بصورة طبيعية يشيخون قبل الأوان والمبدعون جميعاً هم عاشقون عظماء وهناك ثلاثة أسماء مشهورة.. بيكاسو وفكتور، وكازالس ولقد كان هوجو ذلك العجوز فى الخامسة والثمانين على نشاط الشاب فنصحه طبيبه بالتوقف قائلاً:

«على الأقل خفف» وبروعته يجيب هوجو كان على الطبيعة أن تنذرنى بذلك.

وبما أن الطبيعة نسيت ذلك لم ير فائدة حتى وفاته من معاكستها.

هو فعل إجبارى لأنه يسمح بالعمل الطبيعى لغدد ذات أهمية غير قابلة للجدل

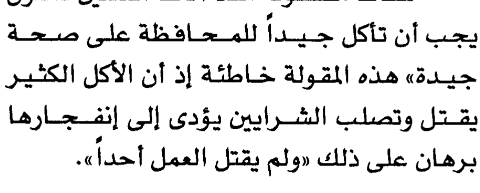
وطالما لم نتخل عن ممارسة الحب يجبرنا ذلك جسدياً ومعنوياً على المحافظة على الذات يجب المحافظة على الشباب والجمال للإيماء بالرغبة.

يوجب خاصة ذلك الدواء الحيوى ذلك الاستقطاب الذى يدفع نحو الشخص أشخاصاً آخرين. وهناك شابات لا يزلن فى مقتبل العمر (امرأة فى الثلاثين مثلاً) ما معنى أن يصدأ الجهاز الذى لا نستعمله إذا توقفت المرأة أو الرجل عن ممارسة الحب نتيجة إنفصال أو حداد أو احتراماً لمحرم أو سن اليأس. محرم آخر وراسخ جيداً تفقد الرغبة فى ذلك بعد عدة أشهر أو بضع سنوات ولكن.. انظروا إليه.. انظروا إليها كئيبة صفراء يائسة ليس عبثاً تحول آنسات الأمس إلى «عوانس»

سيدتى إذا كنت غير مكتفية من هذه الناحية وإذا لم تعد رغباتك الجسدية متجانسة مع إمكاناتك فلا تمثلى دور النعامة وتقولى بتعاسة إنى أشيخ..

إنه أساس للمحافظة على الشباب والصحة الجسدية والمعنوية.

الإرهاق



إن العصر الذى يدمر التقاليد الموجودة منذ آلاف السنين يطلق عليه العصر الحديث وهو العصر الذى نعيش فيه.

هناك مقولة منذ آلاف السنين تقول يجب أن تأكل جيداً للمحافظة على صحة جيدة» هذه المقولة خاطئة إذ أن الأكل الكثير يقتل وتصلب الشرايين يؤدى إلى إنفجارها برهان على ذلك «ولم يقتل العمل أحداً».

والنصائح التى يهديها الأطباء تتلخص فى الضحك لأن السحنة الشاحبة وقسمات الوجه المشدودة والعيون المقعرة وفقدان الشهية يؤدى إلى هلاك أكيد.

إن المرأة التى أصبحت تتحمل اليوم المسئوليات مع الرجل.. هذه المرأة بالرغم من كل هذه المسئوليات إلا أنها قادرة أن تظل محتفظة بشبابها فهى أدركت أن مسئولية الأطفال تعجل بحيويتها فاكتفت بإنجاب طفل أو طفلين على الأكثر وتفرغت للعناية بنفسها فى الماضى كنا نجد المرأة فى الأربعين قد أصبحت جدة ترتدى ثوب الحداد الأسود وتشعر بالخجل لو ارتدت لوناً آخر.. ولا تزيل عن



وجهها الشعر فيبزغ لها شارباً خاصة تلك التى رحل عنها زوجها فإنها تصبح أرملة تعتريها علامات الألم والحزن وهى تتحمل مسئولية حفنة كبيرة من الأبناء وما هى إلا سنوات قليلة حتى تصبح على أعتاب الشيخوخة.

ونصيحة إليك يا سيدتى العصرية..

إذا لم تستعد نشاطك الطبيعى بعد استراحة نتيجة مجهود جسدى أو معنوى فيعنى ذلك أن التعب لم يعد فسيولوجياً بل بات مرضياً وبعبارة أخرى الإرهاق مما يعنى أن التعب أصبح مرض العصر إذ أن الظروف غير الصحية والمؤذية التى نعيشها تسبب التعب الذى لا يتناسب فعلياً مع العمل الذى نقوم به.

العلاج

العلاج النفسى (قبل كل شىء)

ما سبب هذا التعب؟ العمل؟ التنقلات؟ الهموم؟ يجب حمل المريض وهو كذلك على إعادة تقييم منطقية لسبب هذا الإرهاق هناك دائماً حل يرفضه لأنه «وهو المتعب» لا يملك الشجاعة إما للبحث عنه وإما لتقلبه الحالة الأكثر رواجاً فى نقل المسكن للإقتراب أكثر من مكان العمل ويعترض ذلك التعب الذى يعانيه فى البحث عن الشقة والإنتقال إليها.

العلاج الطبى

العلاج بالهواء فى الريف التنزه سيراً على الأقدام فى عطلة نهاية الأسبوع أفضل من مشاهدة فيلم سينيمائى أو تليفزيونى.

راحة قصوى: النوم مبكراً وتجنب الخروج وتجنب إستقبال الضيوف بالنسبة للمرأة إذ أن الوقوف فى المطبخ فترة طويلة يزيد من التعب كذلك يمكن إرسال الأولاد بعض الوقت لأم متفهمة.

الحمام الساخن مفيد فى المساء قبل النوم لأنه يؤدى إلى الإسترخاء فالنوم والمرهق دائماً لا ينام لأنه يشعر بالقلق.

كذلك يجب عدم الإهتمام بالمنشطات فالقهوة تنشط ولكنها لا تريح.

تناول أربعة أكواب كبيرة من عصير الفاكهة كوبان كبيران من الحليب (إذا أمكن تحمله) يكتسب الاسترخاء إكتساباً يجب إذاً أن تكون جلسات الإسترخاء فعالة وأن تكون خصوصاً فى البداية بإشراف اخصائى متخصص

تذكرى سيدتى

لا تنسى أن الإرهاق يسير بعكس الجمال ويؤدى إلى الإنهيار العصبى.



تزامن أعراض ما قبل الحيض



لا تغير الدورة الشهرية مزاج المرأة فحسب بل مظهرها الخارجى أيضاً فقبل ثمانية أيام تقريباً تصبح عصبية يصيبها الأرق تتألم باستمرار من بطنها وثدييها تصاب بالإمساك ويزيد وزنها فى الواقع تحبس الماء مما يؤدى إلى إنتفاخ مميز فى البطن والكاحلين والثديين والوجه والجفون يتوافق ذلك أحياناً مع آلام فى الرأس وتغيير فى الطباع: الأكثر تحبب تصبح عدائية وكريهة دون أن نلومها.

العلاج..فى الحالات البسيطة يكفى تناول مدر للبول بجرعة خفيفة بناء على وصفة الطبيب أما إذا كانت الحالة قوية فيجب العرض على الطبيب.

بقع الجلد

قد تكون صغيرة وجميلة كالنمش كما قد تغطى قسماً مهماً من الجسم وتشوهه.. البقع السوداء قد لا تشكل أى خطر وقد تكون السبب فى سرطان الجلد كالشامة أو الخال وقد تكون مؤقتة وتشكل جزءاً من تزامن مرض من الأمراض.

لذلك يجب عدم إهمالها سواء من حيث الجمال أو الصحة بقع زوال الاصطباغ (وضح) هذه البقع بشعة للغاية وتنجم عن خطأ فى الإخضاب: يختفى الخضاب من منطقة ويتكثف بالمقابل على أطرافها مما يجعل تلك البقعة بلون الحليب أكثر ظهوراً قد تكون صغيرة معتدلة أو كبيرة ليست خلقية يمكن أن تظهر فى أى لحظة دون معرفة طريقة عملها بالضغط ونادراً ما تختفى ولكن قد يتم ذلك يمكن أن يؤدى الإنفعال العنيف إلى تولد الظهور: مما جعل الاعتقاد بأن أسبابه عصبية ولكن قد يظهر أيضاً دون سبب ظاهر.. ويبدو أن المراهقين والنساء مهيأون له.. وقد تكون المسألة هرمونية

العلاج

ما من علاج فالوشم لن ينفع ترفض البشرة أى لون سواء أكان طبيعياً أم اصطناعياً الوسيلة الوحيدة هى فى تمويه الظهور بالمساحيق.

الشامة: كانت من مفاتن جداتنا لأنها تبرز البشرة البيضاء كانت مستحبة لدى الجميلات حتى وجدن الشامة الاصطناعية كانت لغة العشاق مع الأسف ما كن يجهلنه أن هذه الشامة «القاتلة» قد تصبح كذلك بالفعل.

لا نعرف لماذا وكيف يمكن أن تصبح الشامة سرطانية.

ما هى الشامة؟

هى بقعة بنية قاتمة نوعاً ما، بشكل العدسة سطحية أو محدبة قليلاً. إجمالاً بحجم الحبة ولكن قد تغطى أحياناً قسماً لا بأس به من الجسم قد تكون خلقية وقد تظهر فجأة تلك هى التى يجب الحذر منها وخاصة إذا كانت ناتئة إنها بسيطة عادة ولكن قد تكون خبيثة أو تصبح كذلك ولا أحد يدرى لماذا؟

العلاج..

قبل كل شىء: عدم ضغط الشامة أو تهييجها أو جعلها تنزف بهذه الأعمال يصبح خطرها مميتاً لذلك يتعين على الرجال الانتباه جيداً فى أثناء الحلاقة ويتعين على النساء الانتباه إلى «السونتيان» التى تهيجها إذا ما وجدت تحت الثدى وكذلك المشدات والثياب الداخلية والأحزمة وكل ما يسبب احتكاكاً.

ما أن تكبر الشامة أو يتغير لونها حتى يجب إستشارة الطبيب لأنه وحده يمكن أن يعرف إذا كانت خطيرة أم لا.. كذلك إذا ظهرت الشامة فجأة فمن المستحسن استئصالها عند وجودها فى مناطق الإحتكاك ويمكن إعتماد طريقة التجميد الكهربائى.

وهناك من يفضل معالجتها بالمشرط الكهربائى مع التنبه جيداً لاستئصالها بكاملها خارجياً وداخلياً وإرسالها دائماً إلى التحليل.. لذلك لا داعى للخوف حتى لو كانت سرطانية لأنها تكون دمرت كلياً.

البقع الخلقية.. بقع النبيذ (ورم وعائى)

مشكلة..



طفلة فى الرابعة من عمرها شعرها أشقر ذو حلقات خداها مكتنزتان قسمات وجهها جميلة هذه الطفلة الرائعة كل ما يشوه جمالها «بقع النبيذ» التى تغطى نصف وجهها تقول باكية:

ـ لا أريد العودة إلى الحضانة لأن الأولاد خائفون من هذه البقعة ويسخرون منى ما العمل؟

يقول الطبيب..

الورم الوعائى هو دائماً بقعة منذ الولادة تغطى قسماً من الوجه أو العنق لونه أحمر أو بنفسجى من هنا جاءت تسميته «بقعة النبيذ».

هو ورم فى شرايين الجلد بسيط جداً إذ لا خطورة منه إنما هو دائماً قبيح. يفسد غالباً حياة من يصاب به لأنه يعرف أو يتوهم أنه شخص منفر يعود سببه إلى تضاعف الشرايين تحت الجلدية التى تجرف بذلك الدم بكثرة فالدم هو الذى يعطى هذا اللون المميز.

العلاج

يمكن إزالة الورم الوعائى عندما لا يكون كبيراً.. من البشرة مع أو من دون تطعيم.

فى بعض الحالات يكون ذلك مستحيلاً من الطبيعى أنه لا يمكن استئصال نصف الوجه وإجراء عملية تطعيم بهذه الأهمية.

لا يبقى إلا حل واحد وهو إخفاؤه.

تحذير: لا يجب التباطؤ فى معالجة الورم الوعائى فمعالجته عند الطفل أسهل من معالجته عند الراشد.

صرخت الأم عندما رأت بقعة سمراء فاتحة على ذراع مولودها الصغير الذى تحمله لها الممرضة وقالت لقد تذكرت أننى كنت أتوحم على قهوة بالحليب وإذا كانت زهرية فهذا يعنى وحمة الفريز..

ولقد أصبح معروفاً منذ مدة طويلة أن لا علاقة لهذه البقع الخلقية بوحم النساء الحوامل وليس هناك علاج إذا كانت البقعة صغيرة وخفيفة فلا أهمية للأمر ثم إن هناك إحتمالاً بأن تخف تدريجياً.

الدوالى

عمرى أربعون سنة جميلة جذابة.. أعمل مديرة علاقات عامة فى مكان مرموق.. مهنتى تجبرنى على الوقوف طوال النهار وذلك منذ سنوات أصابتنى الدوالى منذ ست عشرة سنة وكنت حاملاً واختفت بعد الولادة ثم عادت وظهرت بصورة قوية منذ ثلاث سنوات أو أربع وأنا الآن أشكو من ثقل الرجلين مع ظهور عروق صغيرة زرقاء..

هل لها علاج؟

يقول الطبيب: تكثر الدوالى مع الأسف مع النساء إنها أقل حدوث عند الرجال ولذلك أسباب

١ - لا يعانون من مساؤى الحمل.

٢ - عضلاتهم أقوى من عضلات المرأة فتضبط بالتالى العروق أكثر.

وبالفعل إذا كانت أسباب الدوالى كثيرة فأهمها

- الدورة الدموية السيئة..

- الوقوف (البائعات)

- الحمل فى هذه الحالة يمكن أن تظهر ليس فقط فى الرجلين ولكن فى صورة بواسير فى أغلب الأحيان تختفى بعد الولادة ولكن هذه إذا كان الحمل متكرراً فعلى المرأة ألا تتوهم فى المرة الثانية أو الثالثة تصبح الدوالى نهائية

عندما تظهر فى خلال الحمل يكون سبب ذلك الإفراط فى الهرمونات النسائية هذه الهرمونات تمدد الألياف مما يسمح للبطن بالتوسع لإستقبال الجنين ولكنها تمدد العروق فى الوقت نفسه أيضاً الجنين بحجمه ووزنه يعرقل الدورة الدموية وكل ما يساعد على تمدد العروق فيضر بها.

العلاج

عندما تتكون الدوالى لابد من اللجوء إلى الجراحة ولتجنبها يجب معالجتها فى الوقت المناسب

أعراض الدوالى

١ ـ أرجل ثقيلة.

٢ ـ كواحل متورمة وأحياناً زرقاء.

٣ ـ ظهور عروق صغيرة.

عند ظهور هذه الأعراض أو أحدها يجب التصرف كما يلى:

١ ـ رفع طرف السرير من ناحية القدمين بحيث تصبح الرجلان أعلى من الرأس (مما ينشط الدورة الدموية).

٢ ـ إتباع حمية دون ملح وتجنب المأكولات الدسمة.

٣ ـ تناول أدوية تحسن الدورة الدموية.

٤ ـ عدم الإكثار من الماء لأنه يمدد الشرايين.

٥ ـ ممارسة الرياضة البدنية الخفيفة لتقوية عضلات الأرجل.

٦ ـ تجنب كل ما يؤدى إلى احتقان الرجلين مثل جوارب الصوف والأحذية المبطنة بالفرو.

٧ ـ إرتداء جوارب خاصة عند الإضطرار إلى الوقوف طويلاً.

٨ ـ معالجة العروق الصغيرة فور ظهورها

تتبع وسائل معالجة الغدة الوردية نفسها

التجميد الكهربائى أو حقن سائل مجمد.

إخفاء عيوب الوجه بالماكياج

الوجه الجميل هو هدف المرأة وسر جاذبيتها وعنوان أنوثتها.. وقد تضاربت آراء أساطير علم التجميل والفلاسفة حول نظريات الجمال ولكنهم اتفقوا على أن جمال المرأة يتوقف على مدى فطنتها فى إظهار مفاتنها وإخفاء عيوبها فلكى أن تبرزى محاسن وجهك مثلاً عليك بإستخراج الجمال من مخابئه فيبدو وجهك جلياً جذاباً مشرقاً.

ويؤيد هذا الرأى خبيرات التجميل عندما تؤكد أن المرأة يمكنها إظهار مفاتن وجهها بإختيار أنماط معينة من الحلى تخدع البصر وتخفى العيوب وتؤكد أن الإكسسوارات المناسبة يمكنها جذب النظر لمواطن جمالك.

نصائح هامة جداً..
لإخفاء عيوبك



الأنف الطويل: لا تستعملى الحلقان لعدم لفت النظر إلى طول الأنف ويمكن الإستعاضة عن الحلقان بإستخدام ياقة عالية أو أى اكسسوارات أخرى.

الوجه المستدير: استعملى سلاسل وعقود طويلة حتى يبدو وجهك طويلاً بقدر الإمكان وابتعدى عن الياقات العالية استعملى حلقاً صغيراً أو متوسط الحجم.

الوجه المربع: استعملى السلاسل والعقود الصغيرة للتخفيف من حدة زوايا الوجه لا تستعملى الحلقان الطويلة.

الوجه المثلث: استعملى حلقاً كبيراً جريئاً.. وياقات عالية وسلاسل كثيرة متوسطة الطول

وجه على شكل قالب: تناسب هذا الوجه الحلى العميقة التأثر أو بمعنى

آخر تلك التى تترك إنطباعاً معنياً مثال ذلك عقد به حبات خرز مختلفة الأحجام بحيث تبدأ الحبات من الجانبين صغيرة وتتدرج فى الحجم إلى أن تتحول إلى حبات كبيرة كما يناسب هذا الوجه الحلى المنمقة والمزخرفة.

الوجه المستطيل: لكى يبدو هذا الوجه قصيراً إستعملى حلقاً كبيراً مستديراً فمن شأنه أن يلفت النظر إلى الجزء العلوى من الوجه فيبدو قصيراً بقدر الإمكان مع ملاحظة ألا يكون هذا الحلق طويلاً لكى لا يزيد الوجه طولاً، الياقة القصيرة والعقد القصير يناسبان هذا الوجه أيضاً.

الرقبة الصغيرة: يناسبها العقد الطويل المجدول أو العقد اللولى ذو الحبات الصغيرة لكى يتحول شكل الرقبة من القصر إلى الطول ما أمكن.

ـ الرقبة الطويلة يمكنك إستعمال مجموعة من السلاسل مختلفة الأطوال حول الرقبة التى تحجب جزءً كبيراً منها وهذا من شأنه أن تبدو رقبتك أقصر.

ـ الذراعان واليدان الممتلئتان: استعملى خواتم واسورة صغيرة الحجم ولا تلجىء إلى الحلى المزخرفة أو تلك الحلى المصنوعة من الخرز أو الحبات المتعددة ومن الخدع التى تناسب البدانة وتعالجها مظهرياً إستعمال خاتم به فص مستطيل ومواز للأصابع فهذا من شأنه أن تبدو الأصابع طويلة وغير ممتلئة.

ـ الذراعان واليدان النحيفتان: ويناسبها أساور من البلاستيك أو الخشب السميك

النظارة وملاءمتها للوجه



١ ـ الوجه المربع تناسبه النظارة المستقيمة من أعلى والمستديرة من أسفل للتخفيف من حدة زوايا الوجه.

ـ الوجه المستدير: تناسبه النظارة المربعة مع تجنب الزجاج المستدير.

ـ الوجه المثلث: تناسبه نظارة طويلة بحيث يجاوز طولها مستوى الخدين على أن يكون زجاجها مستديراً.

لمسات مبتكرة لكى يبدو وجهك جذاباً ومشرقاً.



تجاعيد الوجه: يترك الزمن آثاره على وجه حواء ولكن المرأة الذكية تستطيع بالمواظبة على تدليك الوجه المحافظة على وجهها نضراً دون تجاعيد.

ومن المبادىء الرئيسية لتدليك الوجه البدء بتدليك الذقن من أعلى إلى أسفل فى إتجاه القلب والعكس ومن الذقن إلى الخدين إلى تحت الحاجبين إلى الجفنين ويمكن تدليكهما أفقياً ومن الجفنين تتجه بالتدليك إلى الجبين حيث يدلك دائرياً.

استعملى أثناء عملية التدليك الزيت والكريمات المناسبة مثل مزيل الماكياج ولوسيون التنظيف ولوسيون التقوية والكريمات المغذية للبشرة وعموماً فالتدليك يكون أسفل الذقن رأسياً أما بالنسبة للوجه فأفقياً ودائرياً فى بعض الأحيان كما هو بالنسبة للجبين.

بشرة وجه حواء: يظهر حب الشباب على وجه حواء أحياناً وهو نتيجة للإفراط فى تناول المواد الدهنية وبالتالى يفرز الجلد إفرازات دهنية تؤدى إلى

ظهور حب الشباب وغيره من الأمراض الجلدية مثل قشور الرأس والإلتهابات الجلدية الدهنية لذلك يجب على المرأة التى تتميز بالبشرة الدهنية الإبتعاد عن المأكولات الدهنية بقدر الإمكان والمبادرة لعلاج الإلتهابات التى أصابتها كما تصاب البشرة أيضاً بأمراض الحساسية مثل الحكة الجلدية والأرتكاريا والإكزيما نتيجة تناول أطعمة معينة مثل البيض والسمك والفراولة فيجب أيضاً على المرأة المصابة بالحساسية الإبتعاد عن أنواع الطعام التى تسبب لها الإصابة بهذة الأمراض.



عيون حواء الساحرة: عيون حواء هى سر جمالها واتساعها شرط سحرها فإذا لم يتوفر لها هذا الشرط فليس معنى هذا استسلامها وإنما هنالك طرق وسبل لخداع النظر ويكون هذا باستعمال قلم رمادى أو بنى لرسم خط مواز وملاصق تقريباً لرمش الجفن العلوى ثم ضعى رميل بنياً أو رمادياً أيضاً للرموش العلوية والسفلية وأخيراً ارسمى مثلثاً فى طرف العين بنفس لون العين وهكذا تبدو عيناك واسعتين ساحرتين

الأنف والفم.. هناك علاقة وطيدة ومباشرة بين شكليهما فكل تغيير فى شكل الفم يؤثر تأثيراً على شكل الأنف وبالتالى كان لزاماً على حواء تحديد مقاييس وجهها تحديداً هندسياً دقيق.

بدينة مش عاجب

نحيفة مش عاجب

ماذا أفعل؟

لم تتغير اهتمامات حواء منذ بدء الخليقة حتى الآن.. فهى دائمة البحث عن كل جديد فى عالم الأناقة والماكياج والعطور والإكسسوارات فقد ظهرت حواء فى النقوش المحفورة على جدران المعابد فى عهد قدماء المصريين وهى تتحلى بأجمل الثياب وتضع الماكياج خاصة الكحل الذى تفننت فى إتقانه لإبراز جمال عينيها كما اشتهرت حواء منذ القدم باستعمال الباروكة لتكتمل زينتها أما ملابسها فقد كانت تختار لها أجمل الألوان وأرقى المنسوجات وتفننت فى صنع العقود

والأقـراط والأحـزمـة ذات الزخـارف والنقـوشـات الجـمـيلة واليـوم رغم تعـدد مسئولياتها وكثرة مشغولياتها فهى مازالت مهتمة بجمالها ورشاقتها وتحاول جاهدة إختيار ما يناسب قوامها.

إن كل إمرأة تعانى من عيب جسمانى معين يمكن إخفاؤه إذا ما اتبعت بعض الأساليب الفنية البسيطة الخادعة للبصر

الأمثلة الآتية:





حواء ممتلئة الصدر

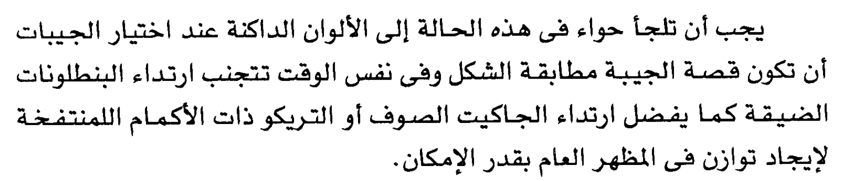
يجب على حواء الممتلئة الصدر جذب الأنظار بعيداً عن الجزء الأعلى الممتلىء وذلك بارتداء جيبة تمتاز بألوانها الفاتحة والزاهية ورسوماتها ذات الأشكال الهندسية المتناسقة والأحذية اللامعة التى تناسب حواء فى هذه الحالة.

الأكتاف العريضة والوسط الممتلىء

لعلاج هذا العيب يمكنك استعمال عقد حباته كبيرة الحجم لجذب النظر بعيداً عن الأكتاف العريضة والوسط الممتلىء كذلك فإن فتحة الصدر على شكل حرف V تخدع البصر فتبدو الأكتاف والصدر الممتلىء أقل حجما بكثير.



الأرداف الممتلئة



يجب أن تلجأ حواء فى هذه الحالة إلى الألوان الداكنة عند اختيار الجيبات أن تكون قصة الجيبة مطابقة الشكل وفى نفس الوقت تتجنب ارتداء البنطلونات الضيقة كما يفضل ارتداء الجاكيت الصوف أو التريكو ذات الأكمام اللمنتفخة لإيجاد توازن فى المظهر العام بقدر الإمكان.

أما الإكسسوارات فيجب أن تكون من النوع الضخم نسبياً مثل القرط الكبير والعقد الكبير.



الجسم الممتلىء.. بشكل عام

إذا كان الصدر ممتلئاً وكذلك الوسط والأرداف فهناك ارشادات بسيطة يمكن لحواء اتباعها فتبدو رشيقة دون اتباع ريجيم قاس فيجدر بها مثلاً ارتداء الأزياء ذات الألوان المتناسقة كأن ترتدى جيبة بنية وجاكيت بيج فالتناسق بين الألوان خصوصاً إذا كنت هذه الألوان غير زاهية يناسب صاحبة القوام الممتلىء ويضفى عليها مزيداً من الأناقة والوقار.

أما الأقمشة الصوفية والتريكو فيجب أن يتم اختيارها بحيث تلائم طبيعة الجسم الممتلىء فيبتعد مثلاً عن الغرز السميكة وتفضل الأصواف الخفيفة غير السميكة والموديلات غير الفضفاضة لذلك ننصح المرأة البدينة بما يلى:

- عدم اختيار الأقمشة التى تبرز مواطن الامتلاء بالجسم مثل الجيرسيه.

- استعمال مشد (سونتيان) جيد حتى لا يبدو الصدر مترهلاً لأسفل لكن يجب أن لا يكون ضاغطاً حتى لا يتسبب فى تشوهات فى عظام الصدر.

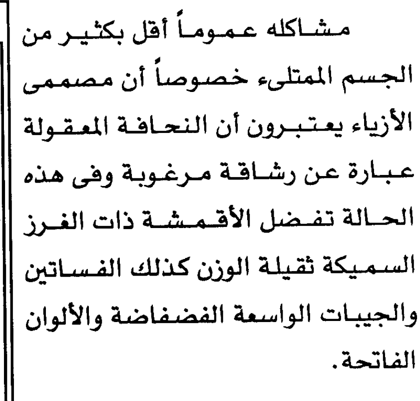


- عند إختيار الملابس يفضل تلك التى تتميز بالخطوط العمودية والطولية وليست العريضة والمقلمة للإيماء بالنحافة.

- يجب أن تكون نهاية الفستان من أسفل عند المنطقة الأكثر نحافة فى الساق سواء كانت عند رسخ القدم أو أسفل الركبة مباشرة.

- عند ارتداء البوت يجب أن تكون نهايته مقابلة لنهاية الجيبة أو الفستان فلا يظهر أى جزء من الساق إذ أن هذا التصرف يظهرك أقل وزناً من الحقيقة فيبدو القوام انسيابياً.

الجسم النحيف



مشاكله عموماً أقل بكثير من الجسم الممتلىء خصوصاً أن مصممى الأزياء يعتبرون أن النحافة المعقولة عبارة عن رشاقة مرغوبة وفى هذه الحالة تفضل الأقمشة ذات الغرز السميكة ثقيلة الوزن كذلك الفساتين والجيبات الواسعة الفضفاضة والألوان الفاتحة.

القوام غير المتناسق

هذا النوع من القوام لا تناسبه الألوان الزاهية وإنما الداكنة وإذا كان القوام طويلاً نحيفاً فتناسبه البلوزات الواسعة ذات الكشكشة والجوبات أو الجاكيت أو الفستان ذات الحزام العريض.

وعموماً فإن حواء النحيفة سواء كانت طويلة أم قصيرة فإنها تبدو رائعة إذا اختارت الفستان ذات الوسط المنخفض والخطوط الأفقية أما البلوفرات الشتوية التى تناسب هذه النوعية النحيفة فهى البلوفرات ذات الأكتاف المبطنة.

نصائح عامة إليك سيدتى

- تجنبى الأحزمة المطاطية الضاغطة على الخصر فتظهر عيوب القوام.

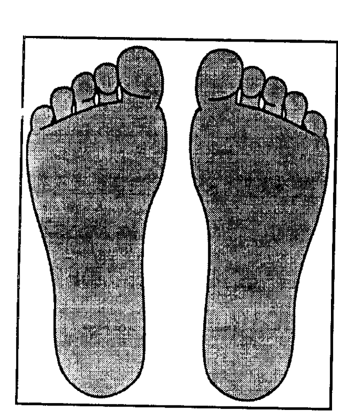
- يجب ارتداء الملابس أمام مرآة طولية حتى يبدو المظهر متكاملاً ويتضح النشاز الذى يحدمن التناسق وانسجام المظهر.

- الجدير بالمرأة الذكية اختيار ما يناسبها من أزياء وعدم السعى وراء الموضة والتقاليع إذ أن مصممى الأزياء كثيراً ما يلجأون إلى إجراء تعديلات بعيدة عن الجماليات ولا معنى لها سوى ابتكار جديد تلهث النساء خلفه لمجرد أنه تصميم جديد لخبير أزياء مشهور دون التريث والتساؤل عما إذا كان هذا الموديل الجديد يناسب القوام من عدمه.

وللمرأة المصرية كلمة أخيرة.. تمهلى قبل أن تختارى ملابسك المناسبة فإن ما يناسب المرأة فى الغرب لا يناسب قوامك فلا تختارى موديلاً يكون مصيره الدولاب ولا يخرج منه أبداً .

شىء لا يدعو للقلق
تينيا القدمين

ما هى التينيا



التينيا مرض فطرى يصيب الجلد والفطريات عموماً عديدة ومتنوعة وكل مجموعة منها تسبب أمراضاً بعينها بل أن نوعية الفطر التى تسبب أى مرض معين تينيا القدمين مثلاً تختلف من بلد لآخر ومن مكان لآخر وبالتالى يختلف العلاج والتشخيص المعملى حسب الفطريات المنتشرة فى كل بيئة وفيما يتصل بتينيا القدمين فإنها تنتشر بين أهل المدن أكثر من أهل القرى حتى أن أكثر من ستين فى المائة

من سكان المدن مصابون بإحدى الصور الإكلينيكية لهذه التينيا تينيا القدمين ونسبة منهم لا يحسون بالإصابة أو لا يسبب لهم المرض أعراضاً خفيفة لا تلفت النظر.

الشباشب والعدوى

ثبت عامة أن أكثر من ستين فى المائة من حالات تينيا القدمين فى البلاد العربية يسببها فطر «الكانديدا» فى حين أن نسبة ضئيلة من الحالات تسببها فطريات تسمى (الدوماتوفيت) ولا يستطيع الفطر الأول أن يهاجم الجلد إلا إذا تهيأت له العوامل المساعدة وأهمها زيادة نسبة رطوبة الطبقة القرنية للجلد وكثرة استعمال الماء فى غسل القدمين مع عدم التجفيف جيداً أو ارتداء أحذية مقفولة أو ارتداء الأحذية لمدة طويلة أو زيادة إفراز العرق بالقدمين.

وتنتقل العدوى عن طريق استعمال الشباشب والجوارب والأحذية الملوثة بالفطر عن طريق أرضية حمامات السباحة.

وتكون الأعراض حكة خفيفة بالقدمين أو انبعاث رائحة كريهة منهما وفى كثير من الأحيان تكون الأعراض طفيفة لدرجة أن المريض لا يشعر بها.

التينيا أنواع:

ومن الضرورى أن نعرف أن هناك ثلاثة أنواع من تينيا القدمين.

النوع المزمن:

الذى يظهر بين أصابع القدمين وهو أكثر الأنواع انتشاراً ويتميز بظهور تسلخات بين أصابع القدمين مع احمرار وتشقق ويغطى السطح المتسلخ غشاء أبيض رطب.

النوع الحاد: ويتميز بظهور فقاقيع وحويصلات مائية تتجمع على مساحة محدودة حمراء من الجلد وأكثر الأماكن إصابة بطن القدم.

النوع الثالث

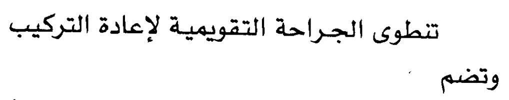
هو الذى تظهر الإصابة فيه على هيئة إحمرار منتشر ببطن القدم مع ظهور قشور رقيقة والمضاعفات فى هذه الحالات تتركز فى تسرب أحد الميكروبات وبخاصة الميكروب السبحى من أحد الشقوق المتسببة عن «التينيا» مسببا الإصابة بالحمرة ثم ظهور قشور أو فقاعات باليدين كنوع من الحساسية للفطر المسبب.

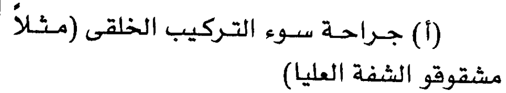
الوقاية والعلاج

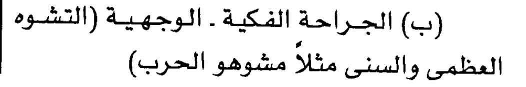
الوقاية من تينيا القدمين مطلوبة وهى تتلخص فى تجفيف القدمين جيداً بعد الغسيل واستخدام الأحذية المفتوحة مثل الصنادل صيفاً للمساعدة على تهوية القدمين وتجنب استخدام الجوارب المصنوعة من النايلون واستخدام الجوارب القطنية لقدرتها على امتصاص العرق وسهولة تعقيمها بالغلى وكذلك تعقيم الأحذية بأن يوضع الحذاء فى صندوق مغلق ويوضع إلى جانبة إناء صغير مملوء بمادة الفورمالين ويترك الحذاء على ذلك لمدة ثمان وأربعين ساعة أما العلاج فيتمثل فى تحديد نوعية الفطر المسبب وذلك بعمل مزرعة ويكفى استخدام العلاج الموضعى فى حالة الفطر (الكانديدا) أما فى حالة الفطر (الدوماتوفيت) فيجب استخدام عقار مناسب لمدة تتراوح بين ثلاثة أسابيع وأربعة، مع استعمال مس موضعى ولابد طبعاً من تحديد كافة الأسباب المهنية للإصابة والتى أشرنا إليها.

الجراحة التقويمية




تنطوى الجراحة التقويمية لإعادة التركيب وتضم


(أ) جراحة سوء التركيب الخلقى (مثلاً مشقوقو الشفة العليا)


(ب) الجراحة الفكية ـ الوجهية (التشوه العظمى والسنى مثلاً مشوهو الحرب)

(ج) جراحة الأورام الجلدية.

(د) جراحة الحروق.

(هـ) جراحة اليد

٢ ـ الجراحة التقويمية التجميلية

الفرق بين هاتين الجراحتين كبير جداً بالرغم من أن بعض الفروع يمارسها الطبيب الجراح نفسه ويمكن القول أنهما متضادتان.

١ ـ تنطلق جراحة إعادة التركيب من غير الطبيعى على إثر حادث أو مرض أو بسبب الطبيعة.

٢ ـ تنطلق الجراحة التجميلية من الطبيعى إلى الجميل مثلاً وجود التجاعيد طبيعى والوجه دون تجاعيد أجمل.. إذاً هى عملية لتجميل الوجه.

تتوجه الجراحة التجميلية إلى أشخاص ذوى صحة جيدة فيهم عيوب طبيعية (تورم فى الأنف) أو مكتسبة لكنها صغيرة (لجيوب تحت العين) تقوم ما لم تصنعه الطبيعة كاملاً أو حسب ذوق الفرد أو ما يكون قد أتلفه الزمن إذاً لها هدفين.

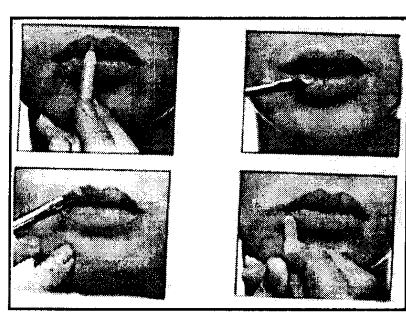
الأول: التجميل

الثانى: إعادة الشباب

طرائف جمالية

كان الهنود (سكان الهند) يمارسون عادة سيئة فيقطعون أنف المرأة الخائنة فبحث أطباؤهم بدافع إنسانى عن وسيلة لإعادة تركيب هذا الأنف ونجحوا فى ذلك نجاحاً باهراً مستخدمين مزقة من الأنف كما استعمل الإيطاليون الأسلوب نفسه فى عصر المبارزة التى كانت تجعل النبيل أفطس مستخدمين الذراع الذى يثبتونه ومازالت الطريقة الهندية معتمدة اليوم

جمال الشفاه



تقسم الشفاة إلى قسمين القسم الأحمر الذى يعتبره العامة الشفة نفسها والقسم الاأبيض ويشكل من الناحية التشريحية جزءاً منها وتفصل «قوس كوبيدون» بين القسم الأحمر والقسم الأبيض من الشفة العليا يتمدد القسم الأبيض من هذه الشفة بتقدم السن على حساب القسم الأحمر الذى يتراجع ويصلح هذا بعملية تجميل الشفة العليا لكى تكون نسب الفم متناسقة يفترض أن تكون مساحة الشفة العليا الحمراء موازية لنصف مساحة الشفة السفلى الحمراء.

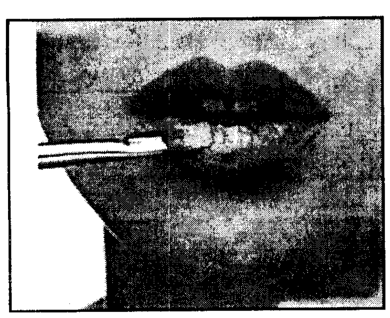
يعطى عدم تناسق تلك النسب الفم صورة غير جميلة أو شفاها إما رقيقة جداً كحد السكين أو سميكة جداً.

الشفاه الرقيقة: مزمومة لا تثير الرغبة كانت فى الماضى صفة (العوانس) اللواتى لم يعرفن الحب فى علم الفراسة تدل هذه الشفاة على البخل والشر والشراسة.

الشفاة السميكة: إذا كانت بارزة فإنها تدل على ما يبدو على الحيوانية وعلى شهوة مفرطة وعلى شراهة تصل إلى حد النهم وهى ليست على كل حال ألطف من الشفاة الرقيقة لذلك يرغب صاحبها ومن لا تكون طباعه كما يظهرها فمه فى تغيير رسمها.

«تجاعيد القرد» وهى تجاعيد الشفة العليا توجد عند النساء وتندر عند الرجال إنها تشيخ الوجه كثير من سببها ضمور الفكين والعضلات وإنخفاض كمية الشحوم مع التقدم فى السن عندها يتوسع الجلد ويظهر طيات وهى نادرة عند الرجل بفضل شاربيه والشعر الذى يمدد الشفاة.

العمليات



عـمليـات تجـمـيل الشـفـة العليـا: هدفها توسيع المساحة الحمراء وتراجع المساحة البيضاء

لذلك يقتطع قسم من الجلد تحت الأنف بهدف تخفيض المساحة البيضاء وتقويم القسم الأحمر من الشفة من الأفضل إذاً إجراء العملية تحت الأنف فتضبط الندبة فى خط اشتداد الجلد ولا تعود ظاهرة تحت الأنف.

قلب الشفة السفلى: تتبع طريقتان فى ذلك

أ ـ القطع عند تواصل الخط الأحمر بالخط الأبيض ومن مساوىء ذلك وفى رأيى أنه عند تقلصها قد تكون الندبة غير منتظمة وظاهرة.

ب ـ اقتطاع جزء من الجلد على طول الخط الفاصل بين الذقن والشفة السفلى. عند ذلك تقع الندبة عند خط الإشتداد وتصبح غير ظاهرة.

تجاعيد القرد إذا كانت خفيفة يمكن إزالتها بكشط الجلد أو قشر البشرة بالفينول.

وإذا كانت كثيرة تذيلها عملية تجميل الشفة العليا أو تخففها.

تجاعيد الأسد

إنهما مجعدتان أفقيتان فى الجبهة لدى الذى يقطب حاجبيه.. خصوصاً لدى ضعيف النظر تعالج بواسطة القشر بالفينول إذا كانت خفيفة إذا انحصرت العملية بتلك التجاعيد فقط فإن المدة التى يستغرقها قصيرة والتخدير موضعى.

العمليات تستلزم تقنيات عدة

- شرط صغير وتقلع العضلات
- تملأ فتحات التجاعيد بالشحوم المأخوذة فى مساواة الجفون.
- تزال التجاعيد كما فى حالة الندوب بمشرط على شكل يكون غير بارز، لقد أصبحت حقن السيليكون الرائجة منذ سنوات ممنوعة الآن مدة العملية من عشرين دقيقة إلى ستين والتخدير موضعى يعود المريض إلى منزله فور إنتهاء العملية

النهدان

أصبحت عمليات النهدين من بين العمليات الأكثر سهولة كان النهدان.. وما يزالان من «المحرمات» الأكثر رسوخاً فى ذهن المرأة

النهد

عضو من الأعضاء الجنسية ولهذا السبب كلنت النساء منذ قرون يفتخرن به ويخجلن منه فى الوقت نفسه ولم يتغير الوضع لأن بعض الفتيات يعرين صدورهن فى سان تروبيز (عملى تحدٍ نابع من العقدة ذاتها..

الآلاف من النساء تعيسات جداً بسبب هذا الخجل السفلى يجب أن تفهم المرأة اليوم أنها لن تتحرر بالشعارات فقط أو بالتخلى عن حمالة صدرها مما يسبب هبوط الثديين ولكن بحرية الفكر التى ستخلصها من المحرمات.

وهناك تردداً آخر تجاه العملية مصدره الخوف:

الخوف من السرطان والذى يكون فى بعض الأحيان «تغطية» لهذا المحرم مهما كانت الحقيقة الباطنية يبقى أن هذا الهلع العشوائى من السرطان

مرعب حقاً وفى الواقع هن أنفسهن اللواتى يتجنبن تفحص صدورهن يومياً للتأكد من عدم وجود شىء غير طبيعى فالخوف يجعلهن يتبعن سياسة النعامة النساء اللواتى يعرفن ما يعلن عنه هن حقاً أقوى النساء.

ففى حالة التضخم يستأصل جزء من الغدة مقللين بذلك من خطر السرطان. يعتمد جهاز التبديل فى العالم كله منذ سنوات والذى يطبق على الآلاف من النساء لم يبلغ من خلال هذه السنوات على أية حالة مرضية قد يكون مسئولاً عنها لذلك تعتبر هذه التجربة منتهية.

وأجهزة التبديل بالسيليكون معتمدة فى عمليات عديدة كعمليات الأنف والذقن وعمليات القلب وتستعمل حتى للأطفال لوتبين الخطر مهما كان.. فعمليات النهدين عديدة ومختلفة تبعاً لكونهما متهدلين أو متضخمين أو ضامرين

النهدان المتدليان (استرخاء)

إنها حالة شائعة وليس العمر دائماً سببها وهى تحدث غالباً على أثر ولادة خاصة إذا أنجبت المرأة قبل سن الخامسة والعشرين.

وكم من الأمهات الشابات جداً اللواتى كن يتمتعن قبل الولادة بنهدين طبيعيين لا يقلان جمالاً عن الفتيات فى العشرين من العمر واللواتى وجدن نهودهن متدلية.. يعتقدن فى البداية أن كل شىء سيتدبر مع الأسف بالنسبة إلى هذه العجائب ليس إلا عصا سحرية وهى مبضع الجراح.

بالرغم من ذلك ينتظرن سنة وأحياناً أكثر كى يتعالجن إجمالاً بعد الصيف: تكفى المرأة أن تنظر بعين الكارثة حينما تجد زوجها قد هام حباً بفتاة صغيرة منتصبة القامة مرفوعة النهد فتلقى بنفسها على منضدة أول جراح لتواجه التحدى.

العمليات

إنها على نوعين: إذا كان النهد صغيراً فالأفضل وضع جهاز بديل ولكن إجمالاً يكون حجمه كبير فى حاملة الصدر وعندئذ يتدلى النهد لأنه لم يعد مرفوعاً يتمدد الجلد عند إنتفاخ النهد فى أثناء الحمل وخلال الرضاعة ويبقى

هكذا.. يصبح الجلد واسعاً وسنعمد إلى إعادة تفصيل حاملة الصدر لتناسب قياس الغدة التى هزلت من جهتها.

وبلغة غير طيبة.. إعادة قالب النهد وتشبه العملية تماماً عملية النهد المتضخم ولكن العمل يتناول فقط الأدمة هنا لا تمس الغدة إطلاقاً وتكون الندوب هى نفسها ولكنها أصغر يكون التخدير موضعياً أو عاماً تبعاً لأهمية العملية أو لرغبة المريضة.

مدتها: من ساعة ونصف إلى ساعتين يمكن العودة إلى المنزل بعد يوم أو يومان بعد ذلك ارتداء حاملة الصدر.

النهدان المتضخمان

إذا تدليا يظهران ببشاعة والأهم من ذلك أنهما يؤلمان المرأة كثيراً.

لذلك تعتبر العملية صحية أكثر منها تجميلية.

العملية

تدخل المريضة العيادة ليلة العملية بعد إجراء الفحوصات اللازمة بالنسبة لهذا الموضع من العمليات ويأخذ فى الإعتبار أن هذه العملية تحتاج إلى نقل دم.

يرسم على صدر السيدة وهى واقفة بياناً للنهدين الجديدين.

تبدأ العملية بالثدى الأيمن.. يشرط حول الحلمة حتى ترفع.. يتبع الرسم تماماً لإستئصال الزائد من الجلد والغدة.

قد تسبب عملية النهدين الضخمين صدمة فكلما فقدت المريضة نقطة دم يجب إعطاؤها بديلاً عنها لذلك يبدأ نقل الدم منذ بدء العملية الجراحية وتتطلب هذه العملية نصف لتر من الدم.

وتستأصل بواسطة المبضع الكهربائى الشحوم التى كانت تثقل الثدى وكذلك من الغدة الثديية.

ثم يخاط الجراح تحت الثدى صعوداً نحو الإبط ثم تعاد الحلمة إلى مكانها.

تجـرى نفس العـمليـة فى الجـهـة اليـسـرى مع الأخـذ فى الإعـتبـار ثديين متماثلين.. لذلك فإن العملية دقيقة جداً وتحتاج إلى مهارة شديدة.

النهدان الضامران أو غير الناميين كفاية

إنهمـا نهـدان النسـاء اللواتى ليس (عندهن صدر) وقد تكون أثدائهن أصغر من أثداء الرجال.

مشكلة..

سيـدة فى التـاسـعة والعشـرين من عمـرها طويلة ورقيقـة وجميلة ولكنهـا لا تملك من النهدين سوى الحلمتين عندها ولدان وكانت تغمرها فرحة كاذبة عند كل حمل كان نهداها ينموان بشكل طبيعى بحيث اعتقدت خصوصاً فى المرة الأولى. إنهما سيبقيـان هكذا ثم كانا فور توقفهـا عن الرضـاعة يتضـاءلان تدريجياً حتى يختفيان تماماً.

هذا الصـدر الضامـر يولد لديها الشـعور بأنهـا غيـر طبيـعية مما كـان يجعلها تعيسة للغاية.

العملية

هى نفس وضع جهاز تبديل بالسيليكون وهى عملية رائجة وسهلة اليوم.

يوضع الجهـاز تحت الثدى عبـر الإبط الحلمـة أو مـا تحت الثدى ممـا يجـعل أى ندبة غير ظاهرة وتعود المريضة إلى بيتها بعد ٢٤ ساعة.

لنظافتك الشخصية..

استعملى

الصابون الملون والمعطر..

مزيل الرائحة بين وقت وآخر.

وضع قارورات العطر الفازغة فى دولاب الملابس لجعل رائحتها جذابة.

الفهرس